O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Zubożenie mikrobiomu przyczyną wielu chorób degeneracyjnych?

Migdałki – niedocenieni strażnicy odporności

Dieta wspomagająca regenerację wątroby

Dlaczego dzieci chorują na nowotwory?

Czy miód pomoże na rany i raka?



ODS: 29-01-25
Numer 1 | styczeń 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

8 sposobów na wrzody żołądka

Jak sobie radzić z...
- zaburzeniami równowagi
- łysieniem

eprasa.pl 9a4398...e53

Blue Cap – LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie www.bluecap.pl

REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53

Inhalator wodoru ANEV Hpm-A1

To urządzenie zaprojektowane w Polsce przez polskich inżynierów. Mogą stosować go profesjonaliści w swoich gabinetach, jak również pacjenci w domowym zaciszu.

Oddychaj pełnymi płucami

Inhalator ten sprawdzi się przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, m.in. zapalenia płuc.

– Inhalacje wodorowo-tlenowe Anev wykorzystano w procesie leczniczym u pacjentów z ciężkim przebiegiem infekcji SARS-CoV-2 (zajęcie płuc 60-95%) w wieku 45-55 lat. Wyniki zastosowanej terapii były zaskakujące. U pacjentów nastąpiło zmniejszenie parametrów zapalnych CRP, ferrytyny oraz LDH o ok. 15-20%. Rekomenduję zastosowanie terapii we wspomaganiu umiarkowanych i ciężkich przypadków infekcji SARS-CoV-2. Nie zaobserwowano negatywnych skutków zastosowanej terapii – pisze w rekomendacji lek. Mariusz Krata, specjalista chorób wewnętrznych, lek. medycyny sportowej, z-ca Dyrektora ds. lecznictwa w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Stosowanie urządzenia firmy Anev – zarówno u osób czujących się zdrowo, jak i u tych z problemami zdrowotnymi – poleca również prof. zw. dr hab. n. med. Krystyna Lisiecka Opalko. Roczne wyniki obserwacji stosowania generatora wodoru pokazały możliwość jego wykorzystania w profilaktyce oraz leczeniu. U ludzi chorych przewlekle, wykonujących inhalację 1-3 razy dziennie, zaobserwowano znaczące efekty świadczące o wysoce korzystnym działaniu wodoru – zwiększenie wydolności oddechowej, zmniejszenie stanów zapalnych, poprawę funkcji kognitywnych, regulację gospodarki kwasowo-zasadowej oraz zwiększenie nawodnienia organizmu.



Uczona jest zdania, że łączenie tych zabiegów z innymi zabiegami fizykalnymi (magnetostymulacją, magnetoledoterapią, ledoterapią) oraz mitoceutykami zdecydowanie poprawia stan przewlekle chorego człowieka (możliwość zmniejszenia dawek preparatów farmaceutycznych).

Bezpieczny i łatwy w obsłudze

Do niedawna technologia wodorowa do wykorzystania terapeutycznego praktycznie nie istniała ani w Polsce, ani w Europie. Urządzenia na naszym rynku pochodziły głównie z Chin.

– Celem naszej firmy było od początku stworzenie inhalatora, który będzie zbudowany z materiałów bezpiecznych dla człowieka, dlatego też w trakcie projektowania prototypy przeszły szereg badań pod kątem bezpieczeństwa użytkowania – mówi Sebastian Kuźmiński z firmy Anev.

- Nasze urządzenie spełnia wszystkie normy i dyrektywy unijne.
- Jest zaprojektowane tak, żeby było proste w użyciu oraz trwałe.
- Sercem generatora jest elektrolizer zbudowany ze stosu elektrod z tytanu pokrytych platyną, specjalnie zaprojektowane sterowanie elektroniczne dba o to, żeby **stężenie produkowanego gazu było na tym samym poziomie**.



- Do produkcji gazu służy tylko woda demineralizowana – bez dodatków chemicznych.
- Czystość gazu została przebadana laboratoryjnie.
- Wydajność terapeutyczna inhalatora Anev mająca na celu działanie efektywne i bezpieczne to 500 ml/min – 67% wodór, 33% tlen. Ta wartość konsultowana była z profesorem Ohtą, japońskim naukowcem posiadającym ogromną wiedzę, co do istoty działania wodoru popartą wieloletnimi badaniami.
- Inhalator jest wyposażony w liczne czujniki, które chronią przed uszkodzeniem – w tym czujnik zabezpieczający przed wzrostem ciśnienia co w przypadku pracy z wodorem ma znaczenie. Ważnym elementem produkcji gazu jest woda, dlatego też właściwy czujnik dba o jakość wody, która ma znaczenie dla czystości produkowanego gazu oraz dla trwałości samego elektrolizera.
- Żywotność elektrolizera to od 30 000 do 50 000 godzin pracy.
- Niskie zużycie prądu.
- Inhalator wodoru ANEV Hpm-A1 jest łatwy w obsłudze.

ANEV Group sp. z o.o.
Spadek 9/2 · 42-200 Częstochowa · T: +48 601 626 433 / +48 609 990 299
generatorwodoru.com.pl · anev.com.pl

https://oczymlekarze.pl/



O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą to portal, dla tych, którzy

- wątpią,
- szukają odpowiedzi,
- pragną rzetelnej, popartej badaniami naukowymi wiedzy

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 9a4398ce53

Cenzuro, ach to Ty



W pandemii słowo „rzetelny" zrobiło furorę. Przedstawiciele rządów, urzędów oraz głównego nurtu medycyny akademickiej w kółko domagali się „rzetelnych" informacji oraz dowodów naukowych, a media głównego nurtu poszukiwały „rzetelnych" badań, strzegąc umysłów przeciętnych Kowalskich przed wywrotowymi ideami antyszczepionkowców. To właśnie wtedy media społecznościowe przyjęły na siebie ciężar oceny treści właściwych dla swoich użytkowników. Na początku pojawiły się oznaczenia sugerujące, że publikujący są „nierzetelni", mijają się z prawdą, a wręcz celowo wprowadzają swoich odbiorców w błąd. Po sygnałach ostrzegawczych przyszła pora na wskazywanie jedynie słusznych, prawdziwych i „rzetelnych" treści oraz przekierowywanie internautów na „bezpieczne" strony. Z czasem zaczęto karać niepokornych, uniemożliwiając im komunikacje i publikacje. W ciągu zaledwie roku zapomnieliśmy o wiekach walki o prawo do wolności słowa. Uznaliśmy za wraże i wywrotowe działania zgodne ze świętym i podstawowym prawie nauki – prawem do wątpliwości, analizy, krytyki i zadawania pytań. Ba, nie tylko o nich zapomnieliśmy, ale też zaczęliśmy za nie karać!

Niedawno Mark Zuckerberg, prezes firmy Meta (będącej właścicielem Facebooka i Instagrama), przyznał, że zakaz publikowania w mediach społecznościowych tzw. postów antyszczepionkowych i „fałszywych" wiadomości podczas epidemii koronawirusa nigdy nie powinien był mieć miejsca. Powiedział, że jego przedsiębiorstwo powinno było oprzeć się naciskom ze strony Białego Domu, aby blokować wszelkie treści kwestionujące oficjalną narrację dotyczącą epidemii, w tym bezpieczeństwo wakcyn przeciwko covid-19 i zasadność izolacji. W pewnym momencie do dyskusji wtrącił się prezydent USA Joe Biden, który stwierdził, że „antyszczepionkowcy zabijają ludzi".

A Konstytucja RP na to:
Art. 54.
Każdemu zapewnia się wolność wyrażania swoich poglądów oraz pozyskiwania i rozpowszechniania informacji.

– W 2021 r. wysocy rangą urzędnicy administracji Bidena, w tym Białego Domu, wielokrotnie miesiącami naciskali na nasze zespoły, aby cenzurowały pewne treści dotyczące covid-19… Uważam, że rządowe naciski były błędne, i żałuję, że nie byliśmy bardziej szczerzy w tej sprawie. Myślę również, że podjęliśmy pewne decyzje, których z perspektywy czasu i nowych informacji nie podjęlibyśmy dzisiaj – stwierdził Zuckerberg w pisemnym oświadczeniu złożonym badającej kontrolę treści w internecie komisji sądowniczej Izby Reprezentantów USA.

Cóż, brzmi wspaniale, prawda? Mark zrobił rachunek sumienia i bije się w piersi. Jest tylko jedno małe „ale"… Otóż choć twierdzi, że żałuje, to ani on, ani żaden z jego kolegów z Doliny Krzemowej nie zamierzają się pozbawiać prawa do cenzury i kształtowania dzięki niej opinii, trendów i zachowań mas. Weźmy np. Google. Mimo że przygotowując teksty do naszego magazynu, bazujemy na bibliografii naukowej oraz wiedzy ekspertów, to jednak niektórych rzeczy nie możemy opublikować w sieci. Gdybyśmy to zrobili, Facebook nałożyłby na nas kilkutygodniowego bana lub totalnie zablokował nasz funpage, a algorytmy Googla w najlepszym wypadku ominęłyby naszą stronę podczas podawania wyników wyszukiwania. Wskutek tej polityki tekst o antynowotworowym potencjale miodu manuka będziecie Państwo mogli przeczytać jedynie w magazynie, gdyż nie będzie on umieszczony na portalu.

Nie dość na tym, jeżeli w prywatnych ponoć szyfrowanych komunikatorach wymienimy się niepopularnymi z punktu widzenia zarządzających mediami społecznościowymi informacjami, potrafią one je… wykasować informując, że naruszyły ich standardy. Muszę przyznać, że nieodmiennie zastanawia mnie ta gorliwość. Dlaczego Meta, Google i pozostali nie ścigają z takim zacięciem seryjnych morderców i pedofili?! Dlaczego zamiast tego zajmują się blokowaniem ludzi, którzy inaczej podchodzą do leczenia, śladu węglowego, ekologii lub wyrażają zaniepokojenie kierunkiem, w jakim zmierzają opieka zdrowotna i nauka?

W ubiegłym roku cała redakcja *Journal of Economic Surveys* strajkowała na znak protestu przeciwko polityce wydawcy, Wiley, polegającej na oczekiwaniu od naukowców, że zapłacą jej za publikację. Oznacza to, że jeżeli wyłożą oni odpowiednie środki, Wiley opublikuje to, co chcą. Zresztą nie tylko oni. Mistrzem modelu „gotówka za publikację" jest holenderski wydawca Elsevier, który w 2022 r. opublikował ok. 600 tys. artykułów w łącznie 2 800 czasopismach. Można pomyśleć, że model open access (czyli „otwarty dostęp") daje nam możliwość zapoznania się zbadaniami za darmo. Jednak w tym tkwi pułapka. Autorzy badania lub ich macierzyste instytucje muszą zapłacić za publikację, a bieżąca stawka wynosi 2-4 tys. dolarów za artykuł. W efekcie model ten z miejsca wyklucza jakiegokolwiek podmiot bez funduszy. Czyż to nie wspaniała furtka dla Big Pharmy? A przy tym w ten oto prosty sposób eliminuje się za jednym zamachem niepokornych, antysystemowych i nieprzekupnych uczonych, a otwiera drzwi dla odpowiednio wycenionych „rzetelnych" badań i dowodów naukowych, które pozwolą dalej kształtować umysły masowych odbiorców, tak by byli jeszcze bardziej spolegliwi, gdy nadejdzie kolejna pandemia…

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku — Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągłe podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 9a4398ce53



30

SPIS TREŚCI

Styczeń 2025

Z OKŁADKI

Zostawcie migdałki w spokoju! 25

Poznaj niedocenianych strażników odporności

i dowiedz się, dlaczego nie należy ich wycinać

Słodkie remedium 30

Miód manuka ułatwia gojenie się ran, nowe dowody wskazują,

że może nawet być kluczem do pokonania raka

Co jeść, by zregenerować wątrobę? 46

Niskokaloryczne dania bogate w owoce i warzywa popijane

czarną kawą mogą przynieść zaskakująco dobre rezultaty

Wszystko zaczyna się w jelitach 67

Czy wiedzieliście, że bakterie bytujące w trzewiach mogą przyczyniać

się do rozwoju stanów zapalnych, otyłości, nadciśnienia, cukrzycy

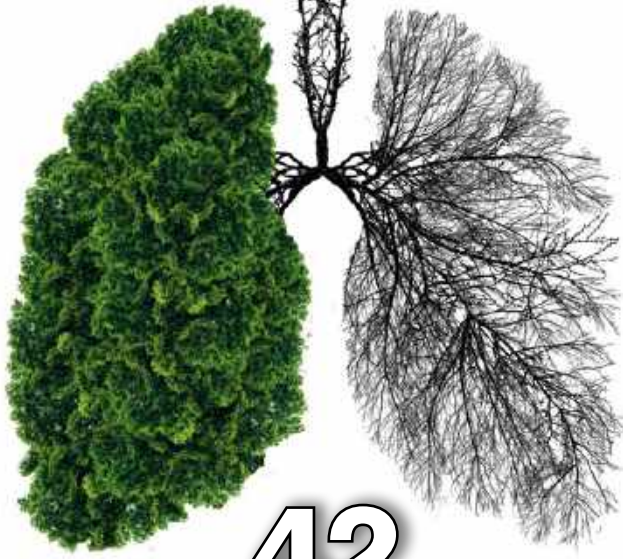
typu 2, atopii oraz schorzeń neurodegeneracyjnych?

Dlaczego dzieci chorują na nowotwory? 101

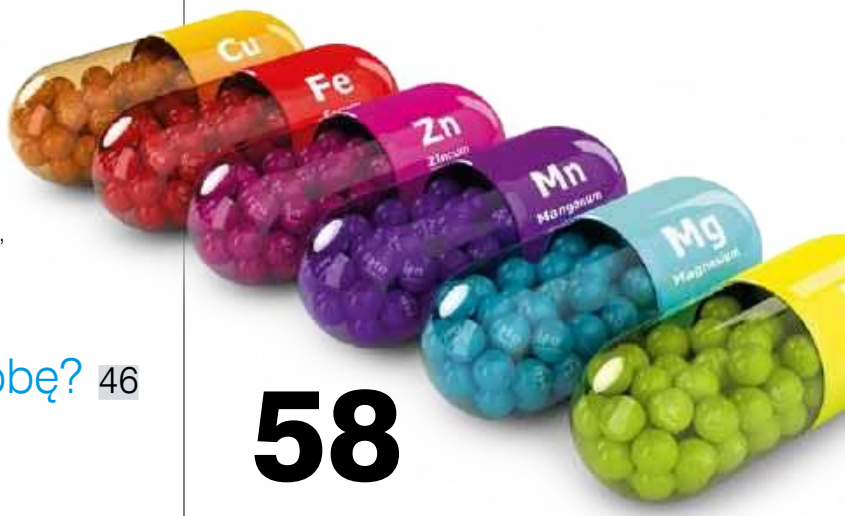
Za niepokojący wzrost liczby przypadków raka wśród młodych

ludzi wini się śmieciowe jedzenie, ale dzieje się tu coś więcej

8 sposobów na wrzody żołądka 110



42



58

TEMAT NUMERU



66

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

eprasa.pl 9a4398ce53



10



25

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Jedz zdrowo, więcej się ruszaj i żyj długo 22
Najdłużej żyjące narody świata mają nam coś do powiedzenia na temat recepty na zdrowe życie

NEWS FOCUS

Zostawcie migdałki w spokoju! 25

RAPORT SPECJALNY

Słodkie remedium! 30

Poznaj moc syropów 38
Odkaża, wzmacnia odporność, ułatwia odkrztuszanie i można go przygotować samodzielnie

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 42
Rośnie liczba doniesień o dobroczynnym wpływie molekularnego wodoru na organizm człowieka

Dieta regenerująca wątrobę 46

Kropla piękna 50
Oleje roślinne to prawdziwe skarby natury, które od wieków wspierają pielęgnację skóry i włosów

Receptularz 56
Zielarze radzą, jak poradzić sobie z katarem i udrożnić zatkany nos

Minerały, głupcze! 58
Wiele schorzeń fizycznych, psychicznych i emocjonalnych wynika z nadmiaru lub niedoboru składników odżywczych

TEMAT NUMERU

Wszystko zaczyna się w trzewiach 66

Co kochają jelita? 74
Zubożenie mikrobiomu jest przyczyną wielu chorób, ale dr William Davis ma kremowe rozwiązanie tego problemu

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Zaburzeniami równowagi 84

Łysieniem 89

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Odłącz się! 94
Fale elektromagnetyczne mogą być przyczyną wzrostu częstości występowania raka piersi, guzów mózgu i nie tylko

Dlaczego dzieci chorują na raka? 101

Homeopatia na ferie 104
W co się zaopatrzyć, by łagodzić bezsenność, problemy trawienne itp. – radzi homeopata David Needleman

Lepiej zapobiegać, niż leczyć 106
Zainwestuj w swoje zdrowie już teraz, aby uchronić się przed chorobami w późniejszym życiu

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

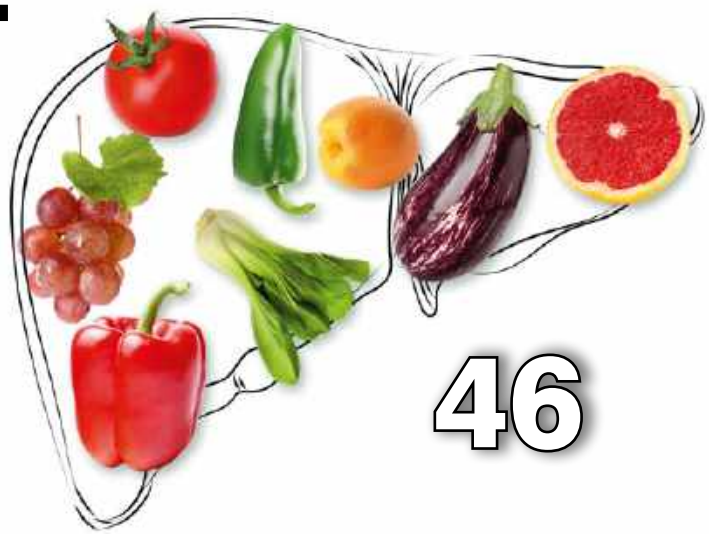
Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Chmiel 121

94





46

Czekamy na listy Czytelników pod adresem: lekarze@oczymlekarze.pl

LICZBY i FAKTY

Magnez odpowiada za ponad **1 200 procesów** zachodzących w organizmie

17 spośród 34 najczęstszych **odmian raka** coraz częściej występuje **u młodszych osób**

Przeciętny **człowiek** przyswaja w ciągu życia ok. **60 ton pokarmu**

1 filiżanka kawy dziennie ma **zmniejszać ryzyko** marskości wątroby **o 20%**, a 4 filiżanki – nawet **o 80%**!

7 na 8 dzieci, którym **usuwa się migdałki**, nie uzyskuje **żadnych korzyści** z operacji

Osoby korzystające z **solariów** regularnie były **o 23% mniej narażone** na zgon związany z **sercem**

eprasa.pl 9a4398ce53

LISTY

Drodzy Czytelnicy

Otrzymujemy wiele listów z prośbą o pomoc dla konkretnych pacjentów. Musimy wyraźnie podkreślić, że **nie podejmujemy się diagnozowania i leczenia**. Zastrzeżenie to widnieje na pierwszej stronie magazynu w wyraźnie zaznaczonej ramce. Odpowiadając na takie listy, możemy tylko przytoczyć informacje, które były zawarte w artykułach publikowanych na łamach OCLCNP.

Piszcie do nas listy, e-maile, kontaktujcie się z nami przez Facebooka!

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.
Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Jak odzyskać gładkość dłoni?

Szanowna Redakcjo, ostatnio musiałam zrobić generalny remont domu, po którym miałam bardzo dużo sprzątania. Zauważyłam, że moje dłonie stały się szorstkie, skóra zaczęła pękać i bardzo się wysuszyła. Do tego paznokcie stały się słabe, łamliwe i rozdwajają się, wstydzę się pokazać komuś swoje dłonie. Jak mam sobie z tym poradzić?

Joanna

Przesuszone dłonie i zniszczone paznokcie po porządkach to częsty problem, zwłaszcza gdy używasz silnych detergentów. Aby temu zaradzić, przede wszystkim podczas sprzątania używaj rękawic ochronnych, które skutecznie chronią skórę przed chemikaliami i nadmiernym kontaktem z wodą. Wybierz modele z miękką bawełnianą wyściółką, które minimalizują pocenie się rąk. Unikaj agresywnych środków chemicznych, postaraj się wybierać delikatniejsze detergenty lub produkty ekologiczne. Mogą one być łagodniejsze dla skóry, ale równie skuteczne w czyszczeniu. Po zakończeniu prac porządkowych dokładnie umyj dłonie łagodnym mydłem, a następnie nałóż intensywnie nawilżający krem do rąk. Szukaj produktów z dodatkiem masła shea, gliceryny lub kwasu hialuronowego, które pomagają w regeneracji naskórka. Raz w tygodniu zanurz dłonie w ciepłej wodzie z dodatkiem kilku kropli oliwy z oliwek lub oleju kokosowego. Po takiej kąpieli delikatnie osusz skórę i nałóż grubą warstwę regenerującego kremu. Jeśli paznokcie są kruche, stosuj odżywki z keratyną, witaminami E i B5. Regularnie wmasowuj w płytkę paznokcia olejek rycynowy lub arganowy. To ją wzmocni. Dobre efekty przyniosą także maski na noc, nałóż na dłonie grubą warstwę odżywczego kremu, a następnie załóż bawełniane rękawiczki. Dzięki temu składniki aktywne będą działały przez całą noc, a rano skóra będzie miękka i nawilżona. Dobrym nawykiem będzie także wprowadzenie do diety produktów bogatych w kwasy omega-3 oraz biotynę (takich jak ryby, orzechy, jaja i awokado), które poprawiają kondycję skóry i paznokci. Pamiętaj, że systematyczna pielęgnacja przynosi najlepsze efekty. Jeśli problem z przesuszeniem skóry lub zniszczonymi paznokciami utrzymuje się, warto skonsultować się z dermatologiem, który pomoże dobrać specjalistyczne preparaty.



Złe sny predyktorem choroby

Drodzy Państwo, od pewnego czasu mam duży problem z koszmarami sennymi. Budzą mnie one w środku nocy, po czym nie mogę już zasnąć, mam lęki. Przez to jestem niewyspany, zmęczony, ostatnio łapię się nawet na tym, że wieczorem jak najdłużej odkładam położenie się do łóżka. Czy to może być związane z faktem, że mam stresującą pracę i kłopoty rodzinne?

Szymon

Twoje nocne koszmary i związane z nimi trudności ze snem jak najbardziej mogą być pokłosiem dużego stresu i zmęczenia. Przyczyny takiego stanu są różnorodne i mogą obejmować zarówno aspekty psychologiczne, jak i fizyczne. Jeśli przeżywasz trudny okres w życiu, Twoja podświadomość może odzwierciedlać te emocje

eprasa.pl 9a4398ce53

w snach. Stany depresyjne często powodują koszmary i problemy z zasypianiem. Niektóre leki, np. na nadciśnienie, mogą wpływać na fazę REM, podczas której śnimy, zwiększając częstotliwość koszmarów. Podobny efekt może wystąpić po spożyciu alkoholu. Także problemy zdrowotne, takie jak refluks żołądkowo-przełykowy, bezdech senny czy gorączka mogą wywoływać koszmary.

Problem może również tkwić w nierównomiernym harmonogramie snu. Postaraj się kłaść i wstawać o stałych porach, unikaj kofeiny, alkoholu i ciężkich posiłków na kilka godzin przed snem. Stwórz spokojne otoczenie w sypialni – ciemność, cisza i optymalna temperatura sprzyjają lepszemu wypoczynkowi. Spróbuj medytacji, czytania książki lub ciepłej kąpieli. Możesz także wspomóc organizm suplementami na bazie melisy, chmielu, waleriany, lawendy, magnezu i witamin z grupy B, szczególnie B6. Unikaj natomiast ekranów urządzeń elektronicznych, które emitują niebieskie światło. Aktywność fizyczna, szczególnie w pierwszej połowie dnia, może pomóc zmniejszyć napięcie i poprawić jakość snu. Pamiętaj, że dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne to proces. Dobrze dobrane terapie lub techniki relaksacyjne mogą przyczynić się do poprawy jakości snu i samopoczucia. Jeśli podjęte kroki nie przynoszą rezultatów, należy zwrócić się o pomoc specjalisty, chociażby z uwagi na badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Cambridge i King's College London, którzy uważają, że wzrost liczby koszmarów sennych i halucynacji może być wczesnym objawem rozwijającej się choroby autoimmunologicznej. Ich zdaniem tego rodzaju reakcje ze strony układu nerwowego mogą być wczesnym objawem pogorszenia się stanu pacjenta i zapowiedzią przewlekłej choroby.



Słomiany ogień

Nowy Rok to czas postanowień. Jak co roku, staram się wyznaczać sobie cele, które poprawią moje zdrowie i wygląd. Niestety, mam problem z ich realizacją. Początkowo jestem bardzo zmotywowany, ale mój zapał szybko gaśnie, a ja wracam do starych nawyków. Bardzo chciałbym to zmienić i nauczyć się wytrwałości w dotrzymywaniu postanowień. Jakie porady moglibyście mi dać, abym nauczył się skutecznie realizować swoje cele i zachować motywację?

Wojciech

Nowy Rok to doskonały moment na refleksję i wprowadzanie zmian, które mogą poprawić Twoje zdrowie i samopoczucie. Wielu ludzi, podobnie jak Ty, z zapałem tworzy postanowienia, jednak nie zawsze udaje się ich dotrzymać. Twój „słomiany zapał" może wynikać z kilku przyczyn.

Po pierwsze, często formułujemy cele, które są trudne do zrealizowania w krótkim czasie, np. „schudnę 10 kg w miesiąc". Zbyt duże wyzwania mogą prowadzić do frustracji i zniechęcenia.

Twoje plany powinny być ambitne, ale też realne. Często bowiem, gdy nie osiągamy zamierzonych efektów w krótkim czasie, rezygnujemy, zamiast kontynuować działania małymi krokami. Przede wszystkim podziel swoje postanowienia na mniejsze etapy. Przykładowo, zamiast mówić: „schudnę 10 kg", powiedz sobie: „będę spacerował 30 min dziennie przez najbliższy miesiąc" lub „będę ćwiczył 2 razy w tygodniu przez 40 minut".

Stwórz plan działania, zaplanuj konkretne dni i godziny, i regularnie sprawdzaj, jak Ci idzie. Możesz prowadzić dziennik lub korzystać z aplikacji monitorujących Twoje postępy.

Jeśli nie masz silnej wewnętrznej motywacji, łatwo ulegniesz pokusie, aby zrezygnować z realizacji swoich planów. Pomyśl więc, dlaczego dane postanowienie jest dla Ciebie ważne. Czy chodzi o lepsze zdrowie, więcej energii, czy poprawę wyglądu? Skoncentruj się na swoich osobistych powodach i wyobraź sobie siebie za rok od teraz.

Podziel się swoimi celami z bliskimi lub znajdź grupę wsparcia, np. osoby o podobnych planach w mediach społecznościowych lub lokalnych klubach. To bardzo pomaga, gdy w Twoim otoczeniu znajdą się osoby, które Cię wspierają lub mają podobne cele.

Jeśli zdarzy Ci się przerwać realizację postanowienia, nie traktuj tego jako porażki, tylko jako okazję do analizy i poprawy, bądź wyrozumiały wobec siebie. Pamiętaj tylko, że do osiągnięcia sukcesu kluczowa jest konsekwencja. Każdy dzień to nowy start. Wierzymy, że tym razem osiągniesz swoje cele!



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw suplementów i witamin znanej od 50 lat i dostępnej w ponad 100 krajach na świecie marki VITABIOTICS, która od 10 lat jest numerem 1 w Wielkiej Brytanii. Założona przez profesora chemii medycznej, oferuje witaminy, minerały i suplementy diety, których skuteczność potwierdzona jest licznymi badaniami naukowymi. Vitabiotics wyróżnia unikalne podejście do suplementacji ukierunkowanej na wspomaganie organizmu w jego własnych naturalnych procesach. Produkty dostępne w wybranych aptekach, na stronie tagomago.pl i hebe.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 9a4398ce53

Odeśpij w weekend, by zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej

Jako że brak snu jest czynnikiem ryzyka w chorobie wieńcowej, dłuższy sen w weekendy może zmniejszyć prawdopodobieństwo jej wystąpienia o ok. 20%, o czym zapewniają badacze z Narodowego Ośrodka Chorób Układu Krążenia w Pekinie.

Przeanalizowali oni dane ponad 90 tys. uczestników ankiety UK Biobank i stwierdzili, że blisko 20 tys. z nich wykazywało deficyt snu, definiowany jako mniej niż siedem godzin snu każdej nocy. Jednak ryzyko choroby wieńcowej znacznie zmniejszało się, jeśli uczestnicy badania odsypiali zaległości w weekendy.

Yanjun Song, Weekend Compensatory Sleep Is Associated with Reduced Risk of Heart Disease", Sept 1, 2024, esc365.escardio.org

Robisz siusiu, gdy tego nie chcesz? Spróbuj jogi

Łagodne ćwiczenia mogą zwalczyć nietrzymanie moczu u starszych kobiet. Mogą one zmniejszyć występowanie żenujących zdarzeń, takich jak moczenie się w łóżku, nawet o 65%.

Panie, które stosowały 12-tygodniowy program jogi skoncentrowanej na dnie miednicy lub też ogólnych ćwiczeń rozciągających i wzmacniających, odnotowały wielką poprawę pod względem nietrzymania moczu.



Badacze ze Stanford Medicine przetestowali te 2 rodzaje ćwiczeń na grupie 240 kobiet w średnim wieku 62 lat, cierpiących na nietrzymanie moczu. Połowa z nich stosowała 12-tygodniowy program jogi, obejmujący 16 pozycji mających na celu wzmocnienie dna miednicy, w dwóch 90-minutowych sesjach tygodniowo, podczas gdy reszta realizowała ogólny plan ćwiczeń, nastawiony na poprawę sprawności fizycznej.

W obu grupach stwierdzono zmniejszenie ilości epizodów nietrzymania moczu, których kobiety doświadczały średnio 3,4 razy dziennie, chociaż w grupie jogi odnotowano nieco większą poprawę. Występowało tam dziennie o 2,3 mniej epizodów w porównaniu do grupy ćwiczeń ogólnych, gdzie było ich o 1,9 mniej.

Nietrzymanie moczu dotyka ponad połowy kobiet w średnim wieku i do 80% pań w wieku powyżej 80 lat.

Ann Intern Med, 2024;doi:10.7326/M23-3051

Piwo, a nie porto, łatwiej wywoła atak podagry

Dna moczanowa zwykle wiązana jest z obfitymi potrawami i wzmacnianymi winami, takimi jak porto. Jednak nowe badania sugerują, że zwykły kufel piwa lub cydru może łatwiej wywołać te dolegliwości i zwiększyć ich ryzyko nawet o 60%. Dla porównania porto – zwykle wymieniane jako jeden z głównych podejrzanych – nie zwiększa tego ryzyka w ogóle.

Badacze z kolegium medycznego uniwersytetu w Suzhou w Chinach przeanalizowali dane ponad 400 tys. uczestników ankiety UK Biobank i odkryli, że mężczyźni, którzy wypijali 5 lub więcej kufli piwa albo cydru (o pojemności 500 ml) tygodniowo, byli najbardziej zagrożeni wystąpieniem dny moczanowej, podobnie jak kobiety, które wypijały więcej niż jeden kufel.

Naukowcy zauważyli, że napoje te zawierają wysoki poziom puryn, a związki te mogą być przekształcane w kwas moczowy, który jest przyczyną dny.

Szampan i białe wino również zwiększały ryzyko, ale w mniejszym stopniu. Porto i inne wzmacniane wina nie miały żadnego wpływu na tę chorobę, co kładzie kres popularnemu mitowi.

Dna moczanowa wywoływana jest przez gromadzenie się kwasu moczowego wokół stawów, powodujące stan zapalny i obrzęk. Dotyka ona ok. 3,2% dorosłej populacji – i jest 2-krotnie częstsza u mężczyzn – co oznacza, że piwo i cydr zwiększają ryzyko bezwzględne o 1,9%.

JAMA Netw Open, 2024;7(8):e2430700



eprasa.pl 9a4398ce53

Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania:

Włosy, mój powód do dumy



Anne ma 50 lat i pracuje jako sekretarka medyczna. *„Mam bardzo delikatne, typowe dla Skandynawów włosy, które straciły swoją gęstość, co utrudnia ich stylizację. Świadomość, że mam coraz mniej włosów wprawiała mnie w smutny nastrój."*

Wyniki wielu badań potwierdzają, że wypadanie włosów i pewność siebie mają ze sobą ścisły związek.

Nawet niewielka utrata włosów może źle wpływać na poczucie własnej wartości. Zdesperowana Anne bardzo chciała znów poczuć się dobrze.

Wypróbowałam Hair Volume™

*„Stosuję tabletki **Hair Volume** od trzech miesięcy i muszę przyznać, że rezultaty przerosły moje oczekiwania! Nawet mój fryzjer był pod wrażeniem, widząc jak piękne i gęste się stały!"*

Teraz chwalę się swoimi włosami

*„Jestem bardzo zadowolona z tabletek **Hair Volume** i będę je nadal stosować. Dostaję wiele pozytywnych komentarzy na temat moich włosów. Są nie tylko gęstsze, ale też zdrowsze. Nic więc dziwnego, że teraz chętnie polecam wszystkim znajomym preparat **Hair Volume**."*

Skuteczność tabletki Hair Volume™ potwierdzona badaniami klinicznymi.

Badania kliniczne przeprowadzone na zlecenie firmy **New Nordic**, potwierdziły skuteczność suplementu diety **Hair Volume**. Udowodniono w nich, że włosy stają się gęstsze po 16 tygodniach stosowania preparatu. 77% kobiet stosujących **Hair Volume** stwierdziło, że ich włosy stały się piękniejsze, gęstsze i bardziej lśniące.

Hair Volume™ skandynawski sposób na włosy

Hair Volume, nagradzane skandynawskie tabletki, opracowane przez ekspertów po to, aby zapewnić gęste, piękne i lśniące włosy. Tabletki **Hair Volume** powstały z naturalnych składników, które odżywiają i aktywują mieszki włosowe, w celu pobudzenia wzrostu nowych włosów.



- 100% naturalnych składników
- Pomagają zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymulują mieszki włosowe i pobudzają wzrost włosów
- Pomagają zachować prawidłową pigmentację włosów

Produkt Roku 2022 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 9a4398ce53

Medytacja uważności naprawdę łagodzi ból

Sceptycy sądzą, że wszelkie jej pozytywne skutki istnieją tylko w umyśle, ale tak naprawdę zachodzą one w mózgu. Skanowanie mózgu ujawniło oddziaływanie tej praktyki na schematy neuronalne i obszary sterujące bólem, a odkryli to badacze z University of California w San Diego.

Ludzie, którzy medytują, zgłaszają znaczące zmniejszenie intensywności bólu. Doniesienia te poparte są skanami mózgu, wykazującymi realne różnice między mózgami takich osób a mózgami innych.

Naukowcy uznali jednak, że za to wszystko odpowiada efekt placebo – prymat umysłu nad materią. Według nich efekt placebo wyjaśniał wszelkie korzyści płynące z medytacji uważności.

Badacze z Kalifornii odesłali te poglądy do lamusa. Jak powiedział jeden z nich, Fadel Zeidan: „Medytacja uważności jest bezpośrednią interwencją w przewlekłym bólu, a nie sposobem wywołania efektu placebo".

Spośród 115 osób zrekrutowanych do badania, jedna grupa ćwiczyła medytację uważności. Pozostałych uczestników badacze podzielili na 3 inne grupy: jednej podawano maść placebo, która – jak im powiedziano – miała uśmierzać ból, drugą uczono pozorowanej medytacji uważności, a trzecia słuchała audiobooka.

Badacze stwierdzili, że ścieżki mózgowe angażowane w trakcie medytacji w celu łagodzenia bólu nie były tymi samymi, które uczestniczą w efekcie placebo. Medytacja zmniejszała aktywność tych obszarów mózgu, które powiązane są z bólem i negatywnymi emocjami.

Biol Psychiatry, 2024; doi: 10.1016/j.biopsych.2024.08.023

Ponad połowa świata jest niedożywiona – włącznie z bogatym Zachodem

Ludzie na całym świecie nie spożywają mikroskładników w ilościach wystarczających do zachowania zdrowia. Innymi słowy, są niedożywieni, co wykazano w dużym przeglądzie danych ze 185 krajów.

Większość ludzi ma niski poziom ok. 15 mikroskładników, takich jak wapń, żelazo i witaminy C oraz E. Zdaniem badaczy z Harvard T H Chan School of Public Health i Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN), ten poziom niedożywienia może wyjaśniać epidemię chorób przewlekłych, jaką obserwujemy na całym świecie



– Te rezultaty są alarmujące. Większość ludzi – nawet więcej niż wcześniej przypuszczano, we wszystkich regionach, krajach i grupach dochodowych – nie spożywa wystarczającej ilości licznych niezbędnych mikroskładników, a te niedobory pogarszają wyniki zdrowotne i ograniczają ludzki potencjał w skali globalnej – stwierdził Ty Beal, badacz z GAIN.

Większość osób miała niski poziom wszystkich 15 mikroskładników, jakie badano, a przede wszystkim jodu, witaminy E, wapnia i żelaza. Ponad połowa światowej populacji wykazała również niski poziom witamin B2 (ryboflawiny), B6 (pirydoksyny), B9 (folianu) i C.

Więcej piszemy o tym na stronie 58.

Lancet Glob Health, 2024; 12(10):e1590-e1599

eprasa.pl 9a4398ce53

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



PAZNOKCIE [1,4]

WŁOSY [1,4]

SKÓRA [1]

METABOLIZM [4]

SYSTEM ODPORNOŚCIOWY [1,2,3,4]

ENERGIA [2,3]

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4].Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].

1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 9a4398ce53



Jak antybiotyki rujnują jelita

Wszyscy wiemy, że leki te mogą zaburzać pracę trzewi – a teraz naukowcy odkryli, w jaki sposób do tego dochodzi. Leki uszkadzają barierę śluzową jelita, czyli tarczę ochronną, zapobiegającą przedostawaniu się niepożądanych bakterii do wyściółki jelit.

Gdy bakterie przeniknął przez barierę śluzową, mogą wyzwalać odpowiedzi zapalne, będące prekursorami całego szeregu problemów przewlekłych, takich jak artretyzm, choroba wieńcowa, a nawet rak. Proces ten może być też punktem zapoczątkowującym problemy jelitowe, takie jak IBD (zapalna choroba jelit). Badacze z uniwersytetu w Umea w Szwecji i uniwersytetu w Tartu w Estonii odkryli, że częste serie antybiotyków mogą uszkadzać jelita w wyniku przepuszczania „złych" bakterii przez barierę śluzową, a także poprzez bezpośrednie jej atakowanie.

Przeanalizowali oni mikrobiotę z jelit osób, które przyjęły wcześniej co najmniej 5 serii antybiotyków, i porównali próbki do próbek pobranych od grupy osób, które rzadko stosowały takie leki. Ku swemu zaniepokojeniu odkryli, że skład bakterii jelitowych zmienił się dramatycznie nawet u tych, którzy nie brali antybiotyków przez ostatnią dekadę.

W oddzielnym badaniu na myszach naukowcy stwierdzili, że antybiotyki mają bezpośredni wpływ na barierę śluzową, nawet przy nieobecności złych bakterii, ponieważ uszkadzają komórki wytwarzające śluz.

Gut Microbes, 2024; 16(1):2377570/SciAdv.2024;10(37):eadp4119

IBS? Po prostu odstaw cukier i skrobię

Jeżeli cierpisz na zespół drażliwego jelita (IBS), to być może zalecano Ci dietę o niskiej zawartości FODMAP. Istnieje jednak inny system żywieniowy, który jest mniej restrykcyjny, łatwiejszy do stosowania i bardziej skuteczny.

Skrót FODMAP oznacza fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole, krótkołańcuchowe węglowodany, które są słabo wchłaniane w jelicie cienkim, ale ulegają fermentacji pod wpływem bakterii jelitowych. Występują w wielu owocach, warzywach, mleku i pszenicy.

Pewna badaczka z uniwersytetu w Lund w Szwecji postanowiła zgłębić problem cukru i skrobi, gdy dowiedziała się, że wielu pacjentów z IBS wykazuje wariację genetyczną, zaburzającą trawienie tych węglowodanów. Bodil Ohlsson i jej zespół odkryli, że SSRD (dieta z obniżoną zawartością skrobi i cukru), zawierająca też mniejszą ilość słodkich przysmaków i produktów przetworzonych, jest prostszym rozwiązaniem.

– Nawet nie nazwalibyśmy SSRD dietą. To jest sposób, w jaki powinien odżywiać się każdy, a nie tylko chorzy na IBS – mówi uczona. – W odróżnieniu od diety o niskiej zawartości FODMAP, SSRD jest łatwa do zrozumienia i łatwiej jej przestrzegać – wyjaśnia Ohlsson.



Badacze testowali tę dietę w porównaniu do diety o niskiej zawartości FODMAP na 105 pacjentach z IBS przez 4 tygodnie i odkryli, że była ona bardziej skuteczna. „Znacznie złagodziła" typowe objawy IBS, takie jak ból i ucisk w żołądku oraz biegunki lub zaparcia.

Obie grupy donosiły o złagodzeniu objawów, sięgającym 80%, ale grupa SSRD straciła też więcej na wadze i odczuwała mniej zachcianek na słodycze.

Nutrients, 2024;16(17):3039

Czarna porzeczka może zmniejszyć ryzyko osteoporozy po menopauzie

Dwie 392-miligramowe kapsułki suplementu dziennie wystarczą, by przeciwdziałać utracie masy kostnej, co potwierdzili badacze z Kolegium Rolnictwa, Zdrowia i Bogactw Naturalnych University of Connecticut.

Przetestowali oni suplementy na grupie 40 kobiet w okresie perimenopauzalnym i we wczesnej menopauzie, podając im przez 6 miesięcy jedną kapsułkę 392 mg dziennie, 2 kapsułki dziennie lub placebo. Kobiety przyjmujące suplementy wykazywały wzrost gęstości mineralnej kości w porównaniu do tych, którym podawano placebo.

Chociaż u żadnej z uczestniczek przyjmujących suplementy gęstość kości nie zmniejszyła się, to jednak u tych, które brały 2 kapsułki dziennie, poziom gęstości kości nawet się poprawił.

Czarna porzeczka obniża poziom białka interleukiny-1, które może powodować spadek gęstości kości, a zwiększa za to populacje sprzyjających wzrostowi kości bakterii w jelitach.

Zdaniem badaczy chroni kości po menopauzie, sprawiając, że pozostają one mocne i mniej podatne na złamania.

J Nutr Biochem, 2024;133:109701



eprasa.pl 9a4398ce53



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Kolagen odbudowuje organizm!

Dbaj o jakość życia!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest zalecane. KolagenCito-produkt na medal!

Codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla Ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt – dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawia ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci. Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Eksperci firmy Reutter zadbali o łatwość podania produktu – KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania (do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, ze jest to produkt 100% oryginalny – chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

Advertorial

eprasa.pl 9a4398ce53

Przetrwaj zimę bez kontuzji



Początek roku to nie tylko czas sportów zimowych i lepienia bałwana, ale niestety także okres zwiększonego ryzyka urazów. Chwila nieuwagi, nieodpowiednie obuwie, nieposypany chodnik czy oblodzony schodek i bach – leżymy. Pół biedy, jeżeli tylko ucierpiały nasza duma i godność osobista, gorzej, gdy okazuje się, że doszło do skręcenia stawu albo pęknięcia lub złamania kości. Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo i spędzić zimę bez wizyt na oddziale ortopedycznym?

Jak podkreśla Piotr Branczewski, chirurg ortopeda z ponad 15-letnim stażem pracy, członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego oraz ESSKA-Europen Society for Sports Traumatology, który na co dzień przyjmuje w centrum medycznym Medic Park, takim przykrym niespodziankom można i da się zapobiegać. W tym przypadku niebagatelne znaczenie ma nasze przygotowanie fizyczne. Jednak nie tylko osoby planujące aktywności na świeżym powietrzu, takie jak jazda na nartach czy łyżwach, powinny zadbać o przygotowanie kondycyjne i wzmacnianie mięśni.

– Warto poświęcić kilka tygodni na trening wzmacniający nogi i stabilizację kręgosłupa oraz poprawiający koordynację ciała i jego wydolność. Możemy to osiągnąć poprzez ćwiczenia takie jak przysiady czy wykroki, pływanie, ale również poprzez regularne spacery. Dzięki temu stawy będą lepiej przygotowane na obciążenia, a ryzyko urazów znacząco spadnie. Oczywiście narciarze i łyżwiarze powinni również pamiętać o przygotowaniu fizycznym już na stoku. Rozciąganie mięśni oraz delikatne ćwiczenia pozwolą uniknąć naciągnięć i urazów – radzi lekarz.

Nawet gdy wybieramy się tylko na zimowy spacer, wkładajmy buty z antypoślizgową podeszwą. Dla osób starszych lub tych, które mają problemy z równowagą, dostępne są nakładki antypoślizgowe na buty, które znacząco zwiększają bezpieczeństwo. Śnieg i lód to największe zimowe wyzwania. Unikanie pośpiechu i wybieranie bezpiecznych tras może uratować przed bolesnym upadkiem.

– Chodzenie małymi krokami i unikanie zbyt szybkich ruchów na śliskiej powierzchni to proste, ale skuteczne metody. Pamiętajmy, że czasami lepiej wybrać dłuższą, lecz bezpieczniejszą drogę lub w ogóle zrezygnować z wyjścia takiego dnia – sugeruje Piotr Branczewski.

Zimą szczególnie narażone są kolana, stawy skokowe oraz nadgarstki, które najczęściej ulegają urazom podczas upadków na śliskiej powierzchni. Jeśli do tego dojdzie, nie lekceważ kontuzji. Nawet pozornie niewielkie urazy, jak skręcenie kostki, mogą prowadzić do poważniejszych problemów, jeśli zostaną zbagatelizowane. W przypadku bólu, obrzęku lub ograniczenia ruchomości, jak najszybciej zgłoś się do ortopedy.

eprasa.pl 9a4398ce53

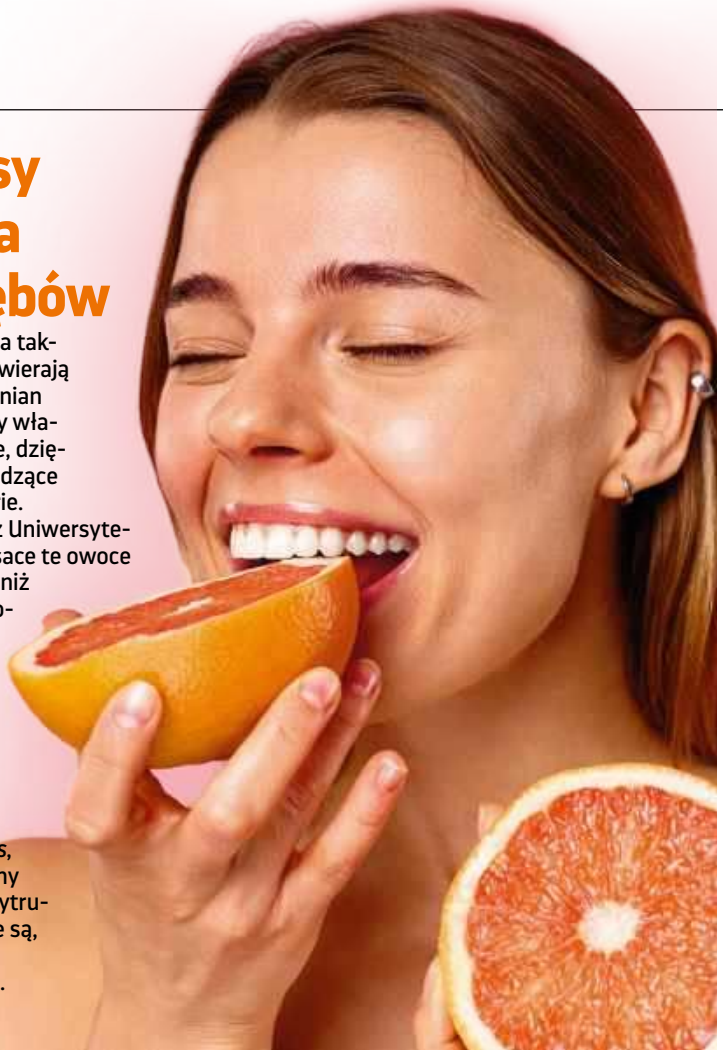


REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53

Jedz cytrusy i kokosy dla zdrowia zębów



Pomarańcze i grejpfruty, a także orzechy kokosowe, zawierają związek znany jako laurynian pruniny (Pru-C12), mający właściwości przeciwbakteryjne, dzięki którym zwalcza gromadzące się w jamie ustnej bakterie.

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Metropolitalnego w Osace te owoce są bezpieczniejszą opcją niż dostępne bez recepty produkty do higieny jamy ustnej, zawierające środki dezynfekujące, które mogą powodować podrażnienia.

W testach laboratoryjnych Pru-C12 hamował rozprzestrzenianie się *Porphyromonas gingivalis*, bakterii wywołującej stany zapalne dziąseł. Owoce cytrusowe i orzechy kokosowe są, według badaczy, dwoma z najlepszych jego źródeł.

Foods, 2024;13(12):1917

Potrzebna terapia światłem?

Nieregularny sen, agresja i niepokój pogarszają się po ciemku, co sugeruje, że osoba cierpiąca na alzheimera jest znacznie bardziej wrażliwa na zmiany poziomu światła niż osoba zdrowa. Tymczasem zrekompensowanie braku światła słonecznego terapią światłem, która spłaszcza nasz naturalny cykl dobowy, może złagodzić objawy, jak twierdzą naukowcy z University of Virginia.

Przetestowali oni ten pomysł na myszach laboratoryjnych z mutacją genetyczną, która powoduje zmiany w mózgu obserwowane w chorobie Alzheimera. Uczeni zmienili ekspozycję zwierząt na światło, stymulując poczucie jet lagu, a następnie zarejestrowali zmiany w ich zachowaniu. Myszy z jet lagiem szybko reagowały na poziomy światła, podczas gdy inne myszy dostosowywały się bardziej stopniowo do zmian.

Badacze uważają, że osoba cierpiąca na alzheimera jest bardziej świadoma poziomu światła, a efekt ten może być powiązany z siatkówką i jej reakcjami na cykl dobowy.

FrontAgingNeurosci,2023;15:1218193



Łyżka oliwy z oliwek może zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu demencji

Różne formy otępienia stały się główną przyczyną zgonów w Wielkiej Brytanii, tymczasem wielu z nich można było zapobiec poprzez prostą zmianę diety.

Spożywanie maksymalnie łyżki oliwy z oliwek każdego dnia (skraplanie oliwą sałatki tudzież picie jej bezpośrednio) zmniejsza współczynnik umieralności związanej z demencją nawet o 28%, jak odkryli naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. Efekt ten jest silniejszy, jeśli oliwa zostanie użyta do zastąpienia podobnych ilości margaryny lub majonezu.

Oliwa z oliwek jest korzystna zarówno dla mózgu, jak i serca, co naukowcy odkryli po tym, jak przez 30 lat monitorowali zdrowie ponad 90 tys. Amerykanów.

Podczas badania 4 749 uczestników zmarło na chorobę Alzheimera lub demencję, ale ci, którzy codziennie przyjmowali ponad pół łyżki oliwy z oliwek, byli o 28% mniej narażeni na śmierć z powodu tej choroby niż inni, którzy nigdy nie spożywali tego tłuszczu. Osoby, które połykali tylko łyżeczkę oliwy, mieli o 8-14% mniejsze ryzyko.

Anne-Julie Tessier, Nutrition 2023 (American Society for 3 Nutrition), 24 lipca 2023



eprasa.pl 9a4398ce53

3 filiżanki kawy dziennie trzymają choroby z daleka

Wypijanie takiej ilości „małej czarnej” dziennie może chronić nas przed wieloma chorobami kardiometabolicznymi, takimi jak cukrzyca typu 2, choroba wieńcowa czy udar.

3 filiżanki wydają się ilością optymalną, ponieważ dostarczają 200-300 mg kofeiny, która ma najsilniejsze działanie ochronne. Osoby wypijające tyle kawy dziennie były o 48% mniej zagrożone wystąpieniem choroby kardiometabolicznej niż te, które spożywały mniej niż 100 mg kofeiny dziennie.



Badacze ze szkoły medycznej Suzhou Uniwersytetu Soochow w Chinach przeanalizowali dane z UK Biobank i ocenili spożycie kawy oraz stan zdrowia 172 315 osób, a także 188 091 innych uczestników, którzy pili także herbatę.

U osób ze schorzeniem kardiometabolicznym ryzyko przedwczesnego zgonu jest 4-7 razy wyższe – więc badacze radzą, by zacząć pić kawę lub herbatę dla zwiększenia spożycia kofeiny.

J Clin Endocrinol Metab, 2024;doi:10.1210/clinem/dgae552

Kobiety w ciąży naprawdę dziecinnieją?

„Mózg dziecka” pojawia się, ponieważ istota szara kory mózgowej – pomarszczona zewnętrzna część mózgu – zmniejsza się w miarę wzrostu poziomu hormonów, gdy kobieta zachodzi w ciążę, co odkryli badacze z University of California w Santa Barbara.

Jak jednak twierdzą, ta strata „niekoniecznie musi być czymś złym”. Może ona oznaczać precyzyjne dostrajanie obwodów mózgowych, podobne do tego, które występuje u nastolatków przechodzących okres dojrzewania. A istota biała, która położona jest w głębszej części mózgu i pomaga komunikować się różnym jego obszarom, zwiększa swą objętość.

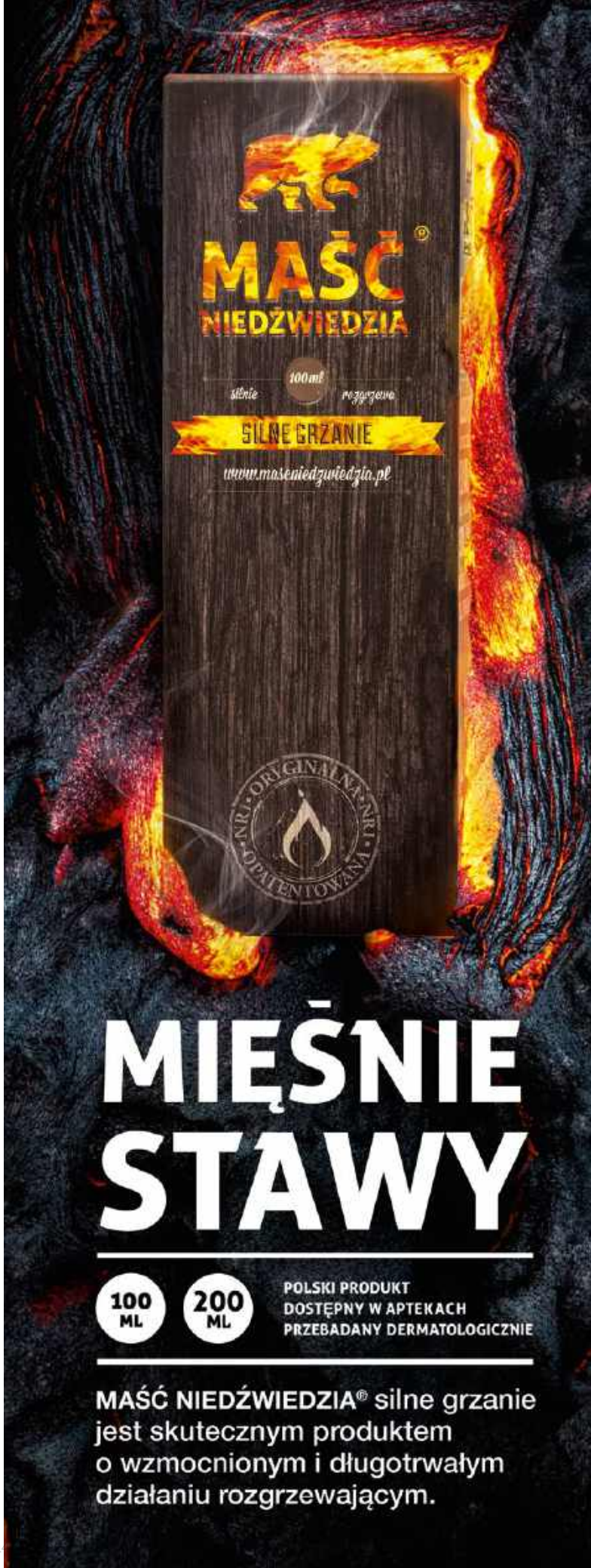


– Mózg matki przechodzi podczas ciąży wyreżyserowaną zmianę – wyjaśnia Emily Jacobs, jedna z uczonych.

Jej zespół badawczy skanował mózg pierworódki co kilka tygodni, od czasu, zanim zaszła w ciążę aż do upływu 2 lat po porodzie. Utrata istoty szarej utrzymała się przez te 2 lata, ale wzrost istoty białej osiągnął szczyt w drugim trymestrze, po czym powrócił do poziomu sprzed ciąży.

Jak sądzą badacze, te zmiany zachodzące w mózgu mogą wyjaśniać depresję poporodową, która dotyka 20% kobiet po urodzeniu dziecka.

Nat Neurosci, 2024; doi:10.1038/s41593-024-01741-0



REKLAMA

eprasa.pl 9a

BRAIN NEWS



Żywność fermentowana jest dobra dla mózgu

Kombucha i kimchi, są dobre nie tylko dla jelit, ale również dla mózgu. Poprawiają one jego funkcjonowanie, np. zdolność rozwiązywania problemów i pamięć, oraz pomagają zmniejszyć stres, jak twierdzą naukowcy z University College Cork, APC Microbiome i Teagasc.

Sfermentowana żywność zawiera tryptofan, czyli aminokwas pomagający wytwarzać serotoninę, która jest ważnym przekaźnikiem w mózgu pomagającym utrzymać jego zdrowe funkcjonowanie. Zawiera również surowe neuroprzekaźniki, które pomagają różnym obszarom mózgu komunikować się ze sobą.

Chociaż od dawna wiadomo, że żywność sfermentowana wspomaga pracę jelit, naukowcy byli zaskoczeni, gdy odkryli, że daje również korzyści dla mózgu.

Poddali oni ocenie właściwości zdrowotne ok. 200 sfermentowanych produktów spożywczych i odkryli, że wszystkie z nich poprawiają zdrowie jelit i mózgu. Jak się okazuje, jest kilka zaskakujących wczesnych kandydatów mogących mieć największy wpływ na mózg: sfermentowana żywność na bazie cukru oraz sfermentowane warzywa.

– Mimo demonizowania żywności na bazie cukru, sfermentowany cukier przekształca się w mnóstwo metabolitów, które mogą wykazywać korzystne działanie – mówi Ramya Balasubramanian, jedna z badaczek.

Microbiology Society, „Kombucha to Kimchi: Which Fermented Foods Are Best for Your Brain?", 3 kwietnia 2023, microbiologysociety.org

Sezamie, otwórz się!

Po raz pierwszy stworzono molekułę, która na żądanie otwiera barierę krew-mózg. Ta mierząca 650 km wyspecjalizowana ściana między naczyniami krwionośnymi a mózgiem decyduje, jakie substancje mogą przeniknąć do centrali. Bardzo dobrze spełnia swoją funkcję, jednak przy okazji drastycznie utrudnia leczenie chorób neurologicznych. Blokuje bowiem również dostęp leków do mózgu.

Naukowcy z Yale University poinformowali na łamach *Nature Communications*, że udało im się opracować molekułę, która na kilka godzin otwiera to ściśle strzeżone przejście, umożliwiając dostarczenie leków.

Naukowcy opracowali przeciwciało, które uniemożliwia ligandowi Netrin-1 połączenie się z receptorem, dzięki czemu bariera krew-mózg jest przez jakiś czas otwarta.

Nat Commun. 2022 Mar 4;13(1):1169



Pomagaj innym, a będziesz mieć lepszą pamięć

Jeśli chcesz zmniejszyć u siebie ryzyko rozwoju choroby Alzheimera, pomagaj innym w potrzebie. Wolontariat niosący pomoc ludziom w Twojej społeczności pomaga zachować bystrość umysłową wraz z wiekiem, a także zapewnia aktywność fizyczną.

Naukowcy z University of California w Davis ocenili fizyczne i psychiczne samopoczucie 2 476 uczestników o średnim wieku 74 lat, z których 43% zgłosiło się na ochotnika do lokalnej działalności charytatywnej w poprzednim roku.

Badacze twierdzą, że ci, którzy pracowali jako wolontariusze kilka razy w tygodniu, mieli lepsze funkcje wykonawcze i umiejętności pamięciowe, a obie te cechy silnie wskazują, że prawdopodobieństwo rozwoju choroby Alzheimera lub demencji było u tych osób niższe.

Lisa Howard, „Volunteering in late life may protect the brain against cognitive decline and dementia", 20 lipca 2023, health.ucdavis.edu

eprasa.pl 9a4398ce53



Porcja espresso dziennie powstrzymuje chorobę Alzheimera

Jedna mała czarna ma ogromną moc, jak wiedzą wszyscy kawosze. Oprócz właściwości pobudzających zwalcza również procesy biologiczne związane z chorobą Alzheimera.

Espresso hamuje tworzenie się białek tau, a zbitki tau podejrzewa się o wywoływanie choroby Alzheimera, jak mówią naukowcy z Uniwersytetu w Weronie.

Na drodze testów laboratoryjnych naukowcy odkryli, że kilka składników espresso (2 alkaloidy kofeina i trygonelina oraz flawonoid genisteina) blokowało wzrost i rozprzestrzenianie się próbek tau.

JAgricFoodChem,2023;71(30):11429-41



Choroba dziąseł kąsa mózg

Zadbaj o swoje zęby i dziąsła, a ochronisz też swój mózg. Okazuje się bowiem, że zapalenie przyzębia powoduje zanikanie pewnych obszarów mózgu, a naukowcy podejrzewają, że może to być przyczyną choroby Alzheimera.

Zapalenie dziąseł i utrata zębów wiążą się ze zmniejszeniem obszaru zwanego hipokampem w mózgu, który jest odpowiedzialny za pamięć. Uważa się, że jest on najściślej związany z rozwojem alzheimera i demencji.

Naukowcy z Uniwersytetu Tohoku w Japonii zaprosili do trwającego 8 lat badania 172 osoby w wieku 55 lat lub starsze, aby ocenić wpływ złego stanu zdrowia jamy ustnej na utratę pamięci. Jak odkryli, łagodna choroba dziąseł, która obejmowała utratę jednego zęba przez zanik tkanki kostnej, powodowała równowartość rocznego starzenia się mózgu.

Jednak starzenie się mózgu wzrosło do 1,3 roku, nawet gdy osoby z ciężką chorobą dziąseł zachowywały jeszcze jeden ząb.

– Wyniki te podkreślają, jak duże znaczenie ma dbanie o zdrowie zębów, a nie samo ich posiadanie – podsumowuje Satoshi Yamaguchi, jeden z badaczy.

Neurology,2023;101(10):e1056-68



REKLAMA

eprasa.pl 9a

Jedz zdrowo, więcej się ruszaj i żyj długo

Najdłużej żyjące narody świata mają nam coś do powiedzenia na temat sposobu na zdrowe życie (i nie ma to nic wspólnego z lekami i medycyną)

Tak, wszyscy otrzymaliśmy tę informację ok. 4 tys. razy: jeśli chcesz żyć długo i zdrowo, jedz pożywne pokarmy, nie pal tytoniu, ćwicz i z umiarem pij alkohol. Co zaskakujące, jak na tak dobrze rozpowszechnioną informację wielu jej nie przeczytało lub zdecydowało się ją zignorować. Uparcie wierzą, że jeśli coś zaczyna iść nie tak, może wkroczyć medycyna i rozwiązać problem za pomocą leków lub operacji. A oni w tym czasie zamówią kolejną pizzę…

Jednak medycyna nie ma cudownego rozwiązania, co potwierdza nowa analiza najbardziej wysportowanych narodów świata. Organizator trekkingów Magical Nepal określił 11 czynników, które pomagają określić sprawność fizyczną i długowieczność, a następnie wykorzystał je do stworzenia rankingu 40 najsprawniejszych krajów świata. Najbardziej wysportowani i najdłużej żyjący są Japończycy, których średnia długość życia wynosi 84,8 roku.

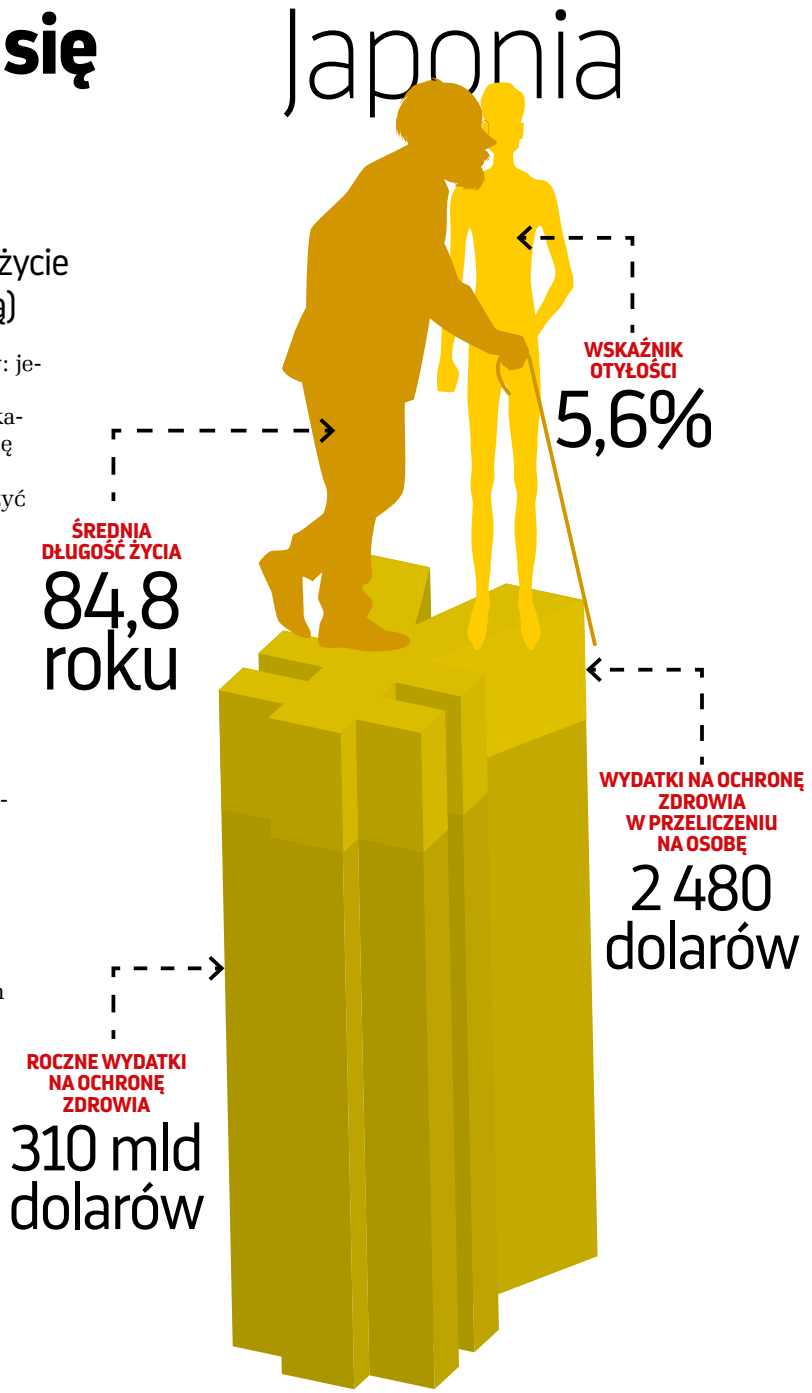
A gdzie są Stany Zjednoczone i Wielka Brytania? Przy średniej długości życia wynoszącej 77,2 roku i złych nawykach zdrowotnych tych pierwszych nigdzie nie widać. Przeciętny Japończyk będzie żył o 8 lat dłużej niż Amerykanin, ale jak to możliwe w przypadku najbogatszego narodu świata?

Roczne wydatki Ameryki na opiekę zdrowotną to zapierająca dech w piersiach kwota 4,5 bln dolarów, co równa się ok. 13 493 dolarów w przeliczeniu na obywatela. Tymczasem Japonia wydaje na ten cel zaledwie 310 mld dolarów, czyli 2 480 dolarów na osobę. Większe wydatki wyraźnie nie pomagają Amerykanom żyć dłużej. Spójrzmy także na wskaźniki otyłości w obu krajach: otyłych jest zaledwie 5,6% dorosłych Japończyków w porównaniu z 41,9% Amerykanów.

Wielka Brytania ze średnią długością życia na poziomie 80,7 roku i otyłością, która dotyka 28% populacji, poradziła sobie lepiej niż USA. Jej wydatki na opiekę zdrowotną wynoszą ok. 182 mld dolarów rocznie, co daje 2 690 dolarów na osobę – wciąż więcej niż w Japonii.

Niestety Polska również nie znalazła się w rankingu. Choć mamy mniej otyłych mieszkańców niż USA i UK, bo tylko 25%, to bardzo wyraźna jest u nas rozbieżność między długością życia obu płci. Mężczyźni w Polsce żyją średnio 74,7 roku, natomiast kobiety 82 lata. Wydatki na ochronę zdrowia w naszym kraju wynoszą ok. 190 mld złotych, co daje 5 062 zł na osobę (1 241,54 dolary na osobę).

Zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Wielkiej Brytanii żyje się dłużej niż w znacznej liczbie krajów na liście Magical Nepal, ale ponieważ poza długowiecznością badacze uwzględnili w swoich rankingach wiele innych czynników, żadnego z tych państw nie ma wśród tych 40 najsprawniejszych. Różnica polegała na nawykach zdrowotnych obywateli. Medycyna może służyć jako plaster na objawy chorób przewlekłych, ale prawdopodobnie nie pomoże Ci żyć dłużej – a to jest prawdziwy problem długowieczności.



15 najdłużej żyjących narodów świata	1 JAPONIA	2 AUSTRALIA	3 SZWAJCARIA	4 KOREA POŁUDNIOWA	5 NORWEGIA
PRZECIĘTNA DŁUGOŚĆ ŻYCIA (LATA)	84,8	84,5	84	83,7	83,2
WSKAŹNIK OTYŁOŚCI WŚRÓD DOROSŁYCH (%)	5,6	31	12,4	7,2	19,5
ZGONY ZWIĄZANE Z OTYŁOŚCIĄ (%)	3,92	10,72	8,31	5,85	6,6
NIEWYSTARCZAJĄCA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (%)	35,5	30,4	23,7	35,4	31,7
ZGONY Z POWODU CHORÓB UKŁADU ODDECHOWEGO (NA 100 TYS. OSÓB	11,41	24,18	14,94	19,16	25,85
ZGONY Z POWODU CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA (NA 100 TYS. OSÓB)	77,01	108,13	107,06	95,41	111,48

eprasa.pl 9a4398ce53

Wielka Brytania



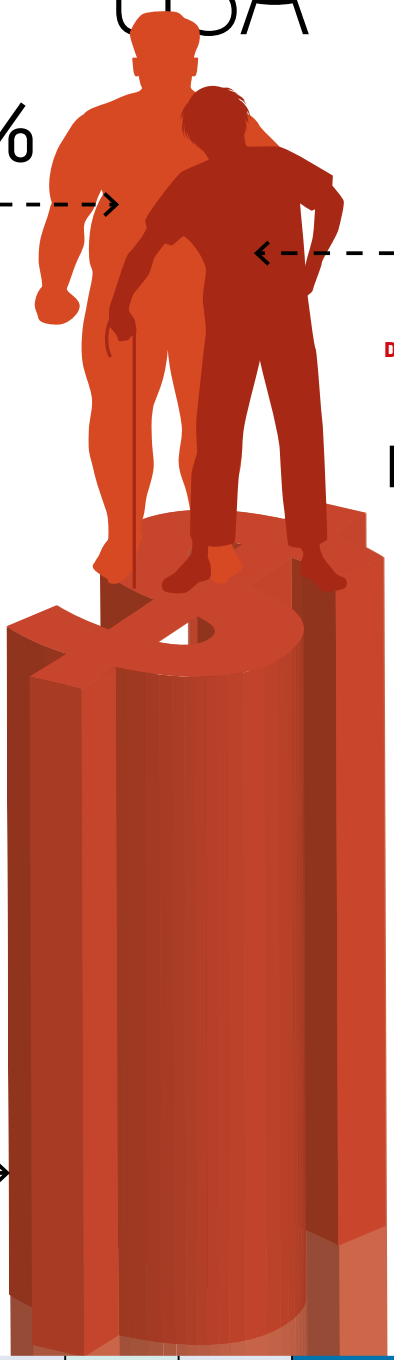
ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA
80,7 roku

WSKAŹNIK OTYŁOŚCI
28%

WYDATKI NA OCHRONĘ ZDROWIA W PRZELICZENIU NA OSOBĘ
2 690 dolarów

ROCZNE WYDATKI NA OCHRONĘ ZDROWIA
182 mld dolarów

USA



WSKAŹNIK OTYŁOŚCI
41,9%

ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA
77,2 roku

WYDATKI NA OCHRONĘ ZDROWIA W PRZELICZENIU NA OSOBĘ
13 493 dolarów

ROCZNE WYDATKI NA OCHRONĘ ZDROWIA
4,5 bln dolarów

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	SZWECJA	WŁOCHY	SINGAPUR	ISLANDIA	KANADA	FRANCJA	FINLANDIA	BELGIA	HOLANDIA	AUSTRIA	WIELKA BRYTANIA	USA
	83	82,9	82,8	82,7	82,7	82,5	82	81,9	81,7	81,6	80,7	77,2
	15,5	17,8	13,8	21,7	26,7	10	21,9	20,5	14,9	15,7	28	41,9
	9,2	9,7	7,1	9,5	10,02	7,5	9,6	7,41	7,34	10,44	9	13
	23,1	41,4	36,5	28,5	28,6	29,3	16,6	35,7	27,2	30,1	36	40
	17,85	16,76	10,58	17,5	24,22	12,76	14,6	27,63	28,62	16,92	36,54	37,72
	138,59	126,09	93,68	109,13	107,92	91,41	173,81	118,65	113,01	150,56	132,38	157,01

eprasa.pl 9a4398ce53

WARTO WIEDZIEĆ



Wykorzystaj moc natury

Masz dość wszechobecnej chemii? Martwisz się, że producenci, korzystając z luk prawnych, używają w kosmetykach szkodliwych składników? Chcesz ograniczyć stosowanie chemikaliów w życiu codziennym? Marzą Ci się naturalne i zdrowe produkty? Jeśli na choć jedno z tych pytań odpowiedź brzmi: „tak", sięgnij po książkę pt. „Zielarnia. Jak czerpać ze skarbów natury". Przygotowali ją polscy autorzy, uwzględniając nasze rodzime realia. Znajdziesz tak wszystko, co należy wiedzieć o ziołach, ich zastosowaniu w medycynie naturalnej oraz kosmetyce napisane prostym, przejrzystym i zrozumiałym językiem. Nauczysz się je rozpoznawać, zbierać i wykorzystywać ich prozdrowotne właściwości. W książce obok opisów i zdjęć konkretnych roślin umieszczono opis ich działania i możliwe zastosowania oraz przepisy pozwalające zastosować je w leczeniu, pielęgnacji oraz diecie. Znajdziesz tu przepisy na zrobienie z kwiatów mniszka syropu na przeziębienie, przygotowanie wzmacniającego odporność naparu z owoców dzikiej róży czy uspokajającego wyciągu z kozłka lekarskiego, jak również skuteczne i sprawdzone receptury na toniki i maseczki ziołowe dla każdego rodzaju skóry oraz ziołowe płukanki do zniszczonych włosów.
Opracowanie zbiorowe: „Zielarnia. Jak czerpać ze skarbów natury", cena: 30,44 zł, Wydawnictwo Publicat, www.publicat.pl

Odblokuj energię i bądź zdrowy

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak natura wpływa na Twoje zdrowie? Medycyna naturalna, towarzysząca ludzkości od wieków, kryje w sobie niesamowitą wiedzę o samoleczeniu i terapii, której współczesna nauka nie potrafi w pełni wyjaśnić. Książka Jerzego Strączyńskiego odkrywa przed nami fascynujący świat naturoterapii i bioenergoterapii, ukazując kluczowe znaczenie dla zdrowia energii witalnej, co łączy się z przekonaniami dalekowschodnich uzdrowicieli, którzy widzą choroby jako wynik zaburzeń energetycznych. Dzięki wielopoziomowemu podejściu, łączącemu ciało, umysł i energię, poznajemy możliwości leczenia, które wykraczają poza standardowe metody akademickie. Autor przedstawia odpowiednie dla każdego, proste i skuteczne ćwiczenia pomagające oczyścić i wzmocnić ciało, energię i umysł. Przybliża zagadnienia związane z buddyzmem tybetańskim oraz starożytną tybetańską tradycję szamańską i ludową magię. Opisuje też rytuały oczyszczające i ochronne mające zapewnić powodzenie, zdrowie oraz spełnienie pragnień. „Samouzdrawianie" to nie tylko teoretyczna podróż, ale też praktyczny przewodnik po tajemnicach natury, dzięki któremu odkryjesz, jak wesprzeć swój organizm i odzyskać zdrowie w harmonii z otaczającym cię światem.
Jerzy Strączyński: „Samouzdrawianie", cena: 49,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

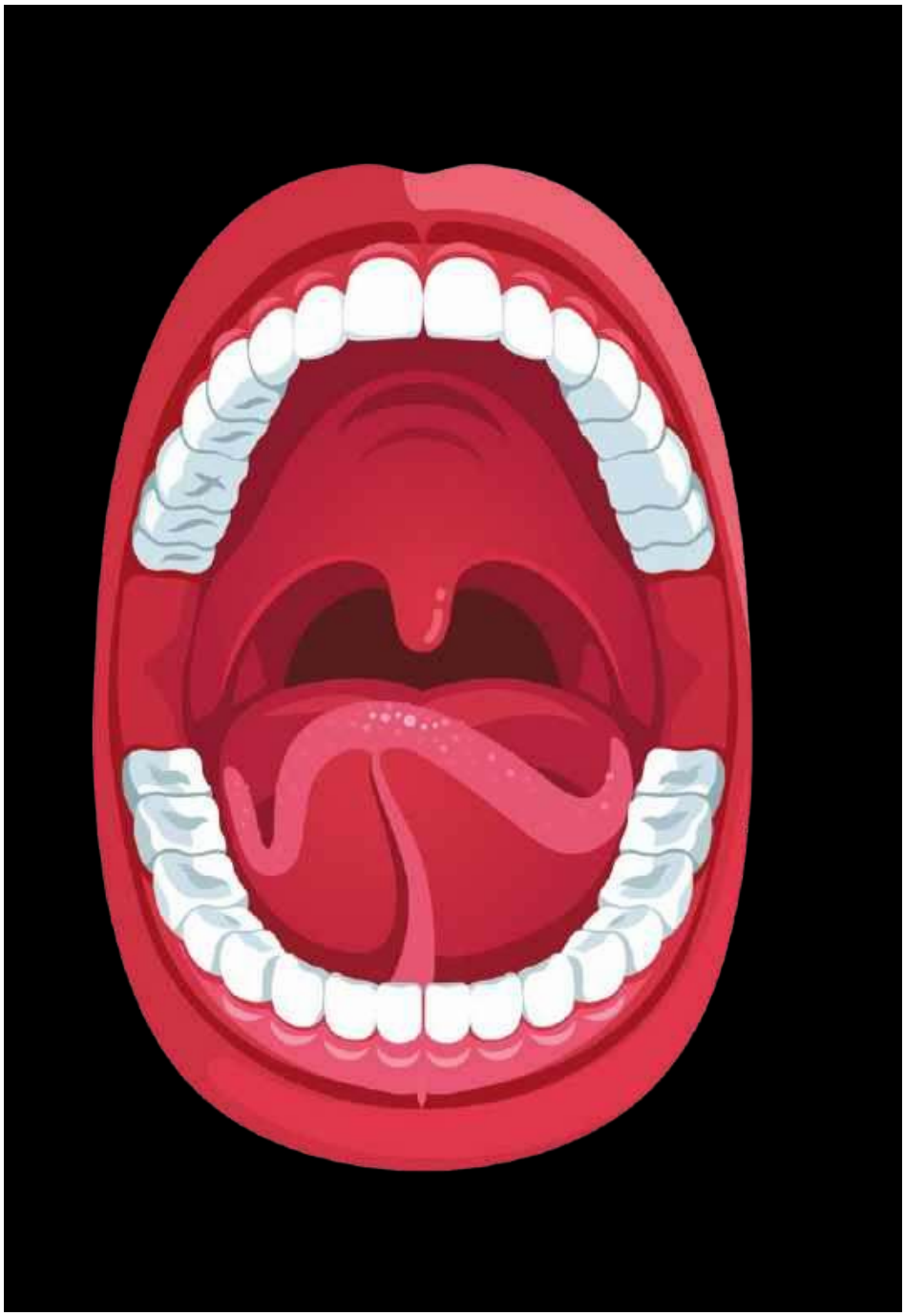
Poznaj swoich (i nie tylko) sublokatorów

Ta książka przeniesie Cię w inny świat. Jej akcja rozgrywa się wśród bagien południowego Sudanu, kostarykańskiej dżungli, ale przede wszystkim w laboratoriach pod szkłem mikroskopu. Dzięki tej wyprawie poznasz niezwykłych mieszkańców naszej planety. Bezwzględnych, którzy potrafią wykastrować swojego żywiciela i przejąć kontrolę nad jego umysłem. Przebiegłych, tak oszukujących układ odpornościowy, że ten uznaje ich za zupełnie nieszkodliwych. Cwanych, którzy zdecydują za Ciebie, co masz zjeść na obiad. Dowiesz się, dlaczego układ odpornościowy przypomina freski z Kaplicy Sykstyńskiej? Jak wygląda wojna między limfocytami i parazytami? Pasożyty są jedną z największych sił napędowych ewolucji żywych istot, a w ekosystemie pełnią równie ważną funkcję co lwy czy lamparty. Zdaniem autora w niektórych z nich można się zakochać…
Carl Zimmer: „Co cię gryzie? Fascynujący świat pasożytów", cena: 22,38 zł, Wydawnictwo Poznańskie, www.wydawnictwopoznanskie.pl



eprasa.pl 9a4398ce53

Hej, doktorze! Zostaw te migdałki w spokoju



Migdałki są „ośrodkiem nauczania" układu odpornościowego – a zrozumienie ich kluczowej roli wskazuje również drogę do bezpieczniejszych szczepionek

Medycyna zawsze uważała migdałki za przydatne, ale nie niezbędne. Owszem, mogą one powstrzymywać wirusy i bakterie przed wnikaniem do układu pokarmowego, ale nasze dzieci mogą żyć bez nich, szczególnie jeśli ciągle dokucza im ból gardła. I przez pierwszą połowę ubiegłego wieku medycyna postępowała właśnie tak: pozbywała się migdałków.

Dziś lekarze rozumieją już, że migdałki nie tylko blokują wstęp patogenom, lecz także odgrywają rolę w odpowiedzi układu odpornościowego. Jednak znaczenie tej roli jest nawet większe, niż przyznaje medycyna, a zrozumienie jej wytyczy także drogę do uzyskania bezpieczniejszych szczepionek podawanych doustnie.

Szał wykonywania tonsilektomii (usunięcia migdałków) opanował medycynę na ok. 50 lat, a w jego apogeum dokonywano co roku ok. 1,4 mln tonsilektomii w szpitalach amerykańskich i ok. 80 tys. w szpitalach brytyjskich. Nie powstrzymały tego szaleństwa głosy niepokoju, takie jak w brytyjskiej gazecie, która nazwała je „nikczemną operacją".

Dzieci, które przebywały w szpitalu z powodu innych zabiegów, zachęcano często do usunięcia migdałków jako środka zapobiegawczego, a kto by się temu sprzeciwiał, jeśli w perspektywie czekała pokrzepiająca porcja lodów?

Dopiero w latach 70. osłabł szalony pęd ku tonsilektomii i adenoidektomii (czyli usunięciu migdałka gardłowego), gdy krytycy określili te operacje jako „niebezpieczną modę". Zwolennicy tych zabiegów

eprasa.pl 9a4398ce53

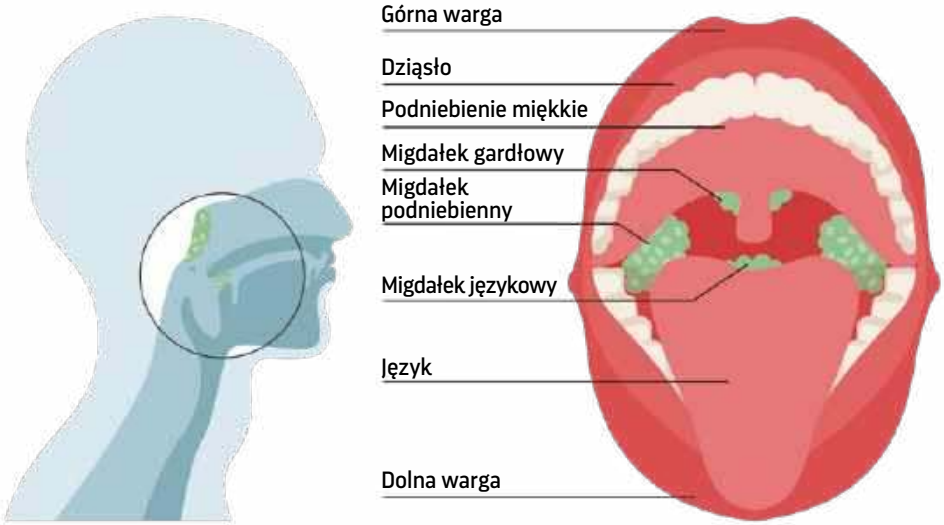
CZYM SĄ MIGDAŁKI?

To nie jest jeden narząd, lecz aż trzy. Migdałki gardłowe działają niczym strażnicy przeciwko patogenom, które wdychamy. Migdałki podniebienne, a więc te, które usuwane są w zabiegu tonsilektomii, umiejscowione są z tyłu gardła, natomiast migdałki językowe położone są w niższej części gardła, przy nasadzie języka.

Dlaczego jest ich tak dużo? Dr Lipton wyjaśnia: „Gdy patogeny po raz pierwszy dostają się do jamy ustnej, migdałki ustne widzą ich „całą" strukturę, ale nie mają żadnych informacji o epitopach antygenowych (czyli częściach przeciwciał, rozpoznawanych przez limfocyty T i B układu odpornościowego), które mogą być ukryte wewnątrz białka.

Jednakże, gdy patogeny przejdą przez kwasowe środowisko w żołądku, pofałdowane cząsteczki zostają rozerwane i wtedy ujawniają się epitopy. Gdy ten nowy materiał antygenowy opuszcza żołądek i przechodzi do jelita cienkiego, migdałki w kępkach Peyera (połączonych z komórkami jelita) zaczynają badać świeżo odsłonięte epitopy i wytwarzać przeciwko nim przeciwciała.

Gdy połknięte patogeny dotrą do jelita grubego, dalsze procesy trawienne (z udziałem enzymów uwalnianych w dwunastnicy i wbudowanych w komórki wyścielające jelito cienkie) znów ujawniają jeszcze więcej ukrytych epitopów antygenowych. Badanie próbek tych strawionych fragmentów przez migdałki w wyrostku robaczkowym przynosi kolejne informacje o naturze charakterystyki chemicznej patogenu".



wskazywali, że migdałki – a dokładniej migdałki podniebienne, bo to one są usuwane podczas tonsilektomii – oraz migdałek gardłowy zaczynają obkurczać się po okresie dojrzewania, co sugeruje, że nie odgrywają zbyt istotnej roli.

Zabiegi nadal mają się dobrze

Chociaż tempo spadło, to jednak tonsilektomia nadal jest najczęściej wykonywanym u dzieci zabiegiem chirurgicznym. Co roku przeprowadza się ok. 37 tys. operacji w szpitalach brytyjskich i ok. 530 tys. – w amerykańskich. Nie wiadomo, ile jest ich wykonywanych w naszym kraju.

Wciąż jeszcze zapalenie migdałków i więcej niż 2 przypadki bólu gardła rocznie są najczęstszym powodem usuwania migdałków, choć ostatnio coraz częstszymi powodami są oddychanie przez usta i obturacyjny bezdech senny. Ale wybór dobrych kandydatów do operacji ma niewiele wspólnego z nauką: zaledwie ok. 4 na 1 000 zabiegów spełnia kryteria oparte na dowodach naukowych.

Innymi słowy, nie ma dobrych powodów dla tonsilektomii, a 7 na 8 dzieci, które przechodzą ten zabieg, nie uzyskuje z niego żadnych korzyści – co sugeruje, że ich bóle gardła i bezdech senny utrzymują się nawet po usunięciu migdałków[1]. W kilku badaniach wykazano, że korzyści są skromne i przemijające[2].

Nie jest to też prosta operacja bez konsekwencji. Blisko 3% dzieci trafia ponownie do szpitala w ciągu 30 dni po zabiegu, a w 12% przypadków dochodzi do krwotoków. Odnotowano również, że niewielka liczba dzieci zmarła po tonsilektomii.

Infekcje na horyzoncie

A co dzieje się z dziećmi po tych 30 dniach? Czy ich zdrowie ulega zmianie po kilku miesiącach lub nawet latach po tonsilektomii? Nikt nie zadał sobie trudu, by to sprawdzić, ponieważ nikt nie uznał, że migdałki mogą być aż tak ważne dla naszego zdrowia ogólnego.

Jednakże, gdy w końcu to sprawdzono, odkrycia wywołały szok. Międzynarodowy zespół badawczy przeanalizował stan zdrowia ok. 60 400 Duńczyków w wieku 30-40 lat, którzy przeszli tonsilektomię, adenoidektomię lub adenotonsilektomię (czyli usunięcie migdałków podniebiennych i gardłowych) w wieku 9 lat, między 1979 a 1999 r. Stwierdzono, że osoby te w późniejszym życiu były znacznie bardziej podatne na alergie oraz choroby dróg oddechowych i choroby zakaźne.

Ci, którym wycięto migdałki podniebienne lub gardłowe, byli o ok. 50% bardziej narażeni na astmę, grypę lub zapalenie płuc niż ci, którzy nie przeszli tego zabiegu[3].

Adenoidektomia podwajała ryzyko przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, chorób górnych dróg oddechowych oraz zapalenia spojówek, czyli choroby oczu. Ci, którzy przeszli zabieg adenotonsilektomii, byli nawet do 5 razy bardziej zagrożeni zapaleniem ucha środkowego i zapaleniem zatok. Ogółem, osoba, która w dzieciństwie przeszła adenotonsilektomię, jest bardziej podatna na ok. 28 różnych chorób.

Dlaczego? Badacze twierdzą, że migdałki gardłowe i podniebienne ułożone są strategicznie w nosie i gardle w układzie znanym jako pierścień Waldeyera (patrz ramka pt. „Czym są migdałki?"). Działają one jak pierwsza linia obro-

eprasa.pl 9a4398ce53

Ci, którym wycięto migdałki podniebienne lub gardłowe, byli o ok. 50% bardziej narażeni na astmę, grypę lub zapalenie płuc niż ci, którzy nie przeszli tego zabiegu

ny, rozpoznając patogeny, takie jak bakterie i wirusy, które dostają się do nosa lub ust, i zapoczątkowując odpowiedź odpornościową w celu usunięcia ich z organizmu.

Część układu

Ten ostatni punkt stanowi sedno znaczenia migdałków. Badacze z Uniwersytetu Nauk Medycznych w Shiraz w Iranie podejrzewają, że migdałki podniebienne pełnią funkcję „członka układu odpornościowego”[4].

Porównali oni 34 dzieci, które przeszły tonsilektomię w ostatnich 4-6 lat z 30 dzieci z grupy kontrolnej. Od wszystkich pobrano próbki krwi, by zmierzyć poziom markerów CD, oznaczających typ białych krwinek, a także – by zmierzyć poziom przeciwciał w odpowiedzi immunologicznej.

Poziomy przeciwciał w surowicy krwi były znacznie niższe w grupie tonsilektomii – jedno z przeciwciał miało poziom zaledwie 400 u dzieci bez migdałków, natomiast w grupie kontrolnej poziom ten wynosił 1 131. Chociaż nie było znacznych różnic w ogólnym poziomie markerów CD, to poziomy CD10 – wskaźnika ilości limfocytów B, a tym samym ochrony przeciwciał – były niższe w przypadkach tonsilektomii.

Może to, zdaniem badaczy, powodować upośledzenie układu odpornościowego, a zatem migdałki mogą odgrywać „rolę ochronną i kluczową dla układu odpornościowego”.

Nic w ramię

Tak jest w istocie, ale rola migdałków jest nawet bardziej kluczowa, niż przypuszczali naukowcy irańscy. Dr Bruce Lipton, epidemiolog i autor bestsellera zatytułowanego „The Biology of Belief” (wyd. pol. „Biologia przekonań”, wydawnictwo Ravi, 2024), który niedawno dołączył do zespołu redakcyjnego naszego czasopisma, uważa, że migdałki są miejscem edukacji immunologicznej organizmu – jego „naturalną szczepionką”, która wystawia układ odpornościowy na nowe zagrożenia, by uczył się, jak je zwalczać.

– Te uczące się migdałki wyjaśniają, dlaczego małe dzieci są zaprogramowane, by wkładać wszystko do buzi. Z tego samego powodu zwierzęta wylizują swe rany, by wysterylizować miejsce urazu enzymami ślinowymi i wytworzyć odpowiedź immunologiczną, chroniącą przed infekcją – tłumaczy dr Lipton.

Odkrycia te wskazują również drogę do bezpieczniejszych szczepionek. Podczas szczepienia osłabiony wirus wstrzykiwany do mięśnia lub żyły pomija drogi ustne, które uruchamiają naturalny proces uczenia się układu odpornościowego.

– Kiedy wykonujemy szczepienie, omijamy naturalny mechanizm nadzoru immunologicznego, a to zakłóca harmonię

REKLAMA



Wzmocnij swoją odporność!

zastosuj

Floradix Odporność i Energia

- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego
- Zawiera wyciągi z roślin i koncentraty soków owocowych
- Dostarcza ważne witaminy: A, D, E, C, B1, niacynę i witaminę B6
- Płynna formuła sprzyja efektywnemu przyswajaniu witamin
- Nie zawiera alkoholu, konserwantów, barwników i syntetycznych aromatów
- Odpowiedni dla wegetarian
- Wyjątkowo smaczny

Salus

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 9a4398ce53

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?



Rozważ wprowadzenie do menu produktów zawierających poniższe składniki odżywcze lub ich suplementację.

Witamina A stymuluje produkcję białych krwinek.

Witamina B6 wspomaga proces tworzenia przeciwciał. Dlatego włącz do diety bogate w nie mleko, sery, wątróbkę, drób, orzechy, oleje roślinne, nasiona słonecznika, banany i awokado.

Witamina C jest silnym antyoksydantem oraz uczestniczy w tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej organizmu, chroniąc go przed przeziębieniem. Jej najlepsze źródła to dzika róża, cytrusy oraz pigwowiec japoński[1].

Witamina D3 – jej niedobór powiązano ze wzrostem ryzyka infekcji u dzieci i dorosłych oraz częstszymi atakami infekcji płuc u maluchów, dodatkowo o cięższym przebiegu[2]. Na naszej szerokości geograficznej o tej porze roku niezbędna może się okazać suplementacja.

Cynk dba o nasze śluzówki, uniemożliwiając mikrobom ich pokonanie.

Selen odgrywa ważną rolę w wygaszaniu stanów zapalnych. Okazuje się, że odpowiednie jego poziomy są ważne dla inicjacji odporności. Wzmacnia też działanie cynku[3].

Kwasy omega Ta rodzina wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wywiera duże zmiany na aktywację komórek zarówno wrodzonego, jak i adaptacyjnego układu odpornościowego. Po pierwsze, regulują właściwości błony komórkowej, sprawiając, że staje się ona barierą dla patogenów. Po drugie kwasy omega-3 uznawane są za cząstki sygnałowe. Wreszcie wzmacniają mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji[4]. Szukaj naturalnych źródeł kwasów omega-3 i omega-6, takich jak ryby morskie, orzechy włoskie i oleje roślinne, jak bogaty w kwasy omega olej z rokitnika.

Probiotyki Te dobroczynne drobnoustroje zasiedlające nasze jelita, mają istotny udział w modulacji odpowiedź układu immunologicznego. Badania wykazały, że podawanie dzieciom probiotyków LGG lub *L. Casei* DN-114 przez 3 miesiące zmniejszyło u nich ryzyko chorób infekcyjnych, w tym zapalenia górnych dróg oddechowych[5].

Czosnek Kilka badań wykazało, że może poprawić funkcję różnych komórek odpornościowych (m.in. NK I limfocytów T), co wiąże się zmniejszeniem nasilenia objawów przeziębienia i grypy[6]. Czosnek ma również znaczące właściwości przeciwzapalne – z metaanalizy randomizowanych badań kontrolowanych wykazała, że suplementacja czosnkiem znacząco zmniejszyła poziom białka C-reaktywnego (CRP) i czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α), które są markerami stanu zapalnego[7]. Dodajmy do tego jeszcze jego bakerio- i wirusobójcze właściwości[8].

Imbir zawiera wiele przeciwzapalnych substancji (jak zingiberol, gingerol i zinferol). Dodatkowo działa odkażająco, stąd stosowany jest w infekcjach jamy ustnej czy gardła[9].

Cebula – to niepozorne warzywo kryje w sobie moc składników (w tym kwercetynę, flawonoidy, związki fenolowe i siarkowe), które wykazały korzystny wpływ na system odpornościowy. To dzięki nim może pochwalić się działaniem przeciwzapalnym, immunomodulacyjnym oraz zwiększającym aktywność przeciwutleniaczy[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Biomed Rep 2104; 2 (1): 12-18
2. Br J Nutr 2011; 106: 1433-40; Pediatrics 2011; 127: e1513-20; Pediatr Int 2011; 53: 199-201
3. Antioxid Redox Signal. 2012 Apr 1;16(7):705-43
4. Int J Mol Sci. 2019 Oct 11;20(20):5028
5. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 669-77
6. 167 The Journal of Nutrition Volume 146, Issue 2, February 2016, pages 433S-6S
7. 510 Diabetes Metab Syndr. 2020 Sep-Oct;14(5):1153-61; J Nutr. 2019 Apr 1;149(4):605-18
8. 4 Trends in Food Science & Technology 104 (2020) 219-34
9. Asian J Androl 2002; 4 (4): 299-301
10. Pharm Biol. 2021 Dec;59(1):287-302

organizmu. Owszem, wytworzy on odpowiedź immunologiczną, ale jest to mechanizm dysfunkcyjny – wyjaśnia dr Lipton.

Jeżeli więc zamierzasz przyjąć szczepionkę, dopilnuj, by była ona podana doustnie. W ten sposób organizm będzie uczył się szybciej, a Ty z dużym prawdopodobieństwem zmniejszysz ryzyko skutków ubocznych. Aktualnie jedynymi szczepionkami podawanymi doustnie są szczepionki przeciw rotawirusom, adenowirusom, cholerze i durowi brzusznemu. Pierwszą szczepionką doustną była wprowadzona w latach 60. szczepionka przeciwko polio.

Krytycy szczepień doustnych argumentują, że forma wstrzykiwana pomija jelita, dostając się bezpośrednio do krwiobiegu. Jednak o to właśnie tu chodzi: dostając się do jelit, osłabiona toksyna uczy układ odpornościowy.

– Układ trawienny jest idealnym miejscem dla wyzwalania reakcji immunologicznych ze względu na swą rozległą powierzchnię i duże populacje komórek odpornościowych. Wykorzystując naturalny sposób postępowania i prezentowania antygenów przez komórki odpornościowe znajdujące się w układzie trawiennym, szczepionki doustne mogą wyzwalać silną odpowiedź immunologiczną – twierdzą naukowcy z Hongkongu. Jak sugeruje tytuł ich artykułu, szczepionki doustne mogą prowadzić do „lepszej przyszłości" dla szczepień[5].

A wszystko to zaczyna się od zrozumienia kluczowej roli migdałków.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 Br J Gen Pract, 2018; 69(678): e33–e41
2 Cochrane Database Syst Rev, 2014; 2014(11): CD001802; Pediatrics, 2017; 139(2): e20163490; David O. Francis et al., *Tonsillectomy for Obstructive Sleep-Disordered Breathing or Recurrent Throat Infection in Children* (Agency for Healthcare Research and Quality, 2017)
3 JAMA Otolaryngol Head Neck Surg, 2018; 144(7): 594–603
4 J Fam Med Prim Care, 2020; 9(3): 1483–7
5 Vaccines, 2023; 11: 1232; doi: 10.3390/vaccines11071232

eprasa.pl 9a4398ce53

Dr. Jacob's dla odporności

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA

Nienasycone kwasy tłuszczowe DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) to niezbędne składniki budulcowe wszystkich komórek organizmu. Należy dostarczać je z pożywieniem. W suplementach diety **Dr. Jacob's** są one pozyskane z mikroalg *Schizochytrium sp.* Dzięki temu są one wolne od zanieczyszczeń resztkami ryb czy metalami ciężkimi.

DHA-EPA – kapsułka zawiera aż 250mg kwasów DHA i EPA w proporcji 2:1.

DHA-EPA + Witamina E – oliwa z kwasami Omega-3 i tokoferolami (witamina E).

DHA przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. **EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią spożywanie kwasów DHA i EPA jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne), w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.

GWARANCJA PRODUKT MIESIĄCA Dr. Jacob's





B12 Liposomalna Forte

Wegańska B_{12} w kompleksie fosfolipidowym dla świetnej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach! Dla odporności, pracy układu nerwowego, energii i tworzenia krwinek czerwonych.



Kwercetyna Liposomalna

20 razy większa biodostępność kwercetyny dzięki połączeniu z bromelainą, papainą i fosfolipidami. Enzymy te działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie oraz usprawniają gojenie ran.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów** dla głębokiego odkwaszania, pracy układu nerwowego, funkcji mięśni, trawienia, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



Witamina C Liposomalna

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów, skóry, naczyń.



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.



Witamina D_3K_2 Forte

Aż 640 porcji po 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zdrowych zębów i kości, funkcji mięśni, odporności oraz witalności. Krople podjęzykowe wchłaniają się już w ustach.



Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.



Żelazo liposomalne

Żelazo połączone z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy o przyjemnym smaku mango. Wchłania się już w ustach! Dla tworzenia krwi, odporności, energii, funkcji poznawczych.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 9a4398ce53

Słodkie remedium



Miód manuka to płynne złoto, jeśli chodzi o gojenie ran, ale pomaga również w leczeniu wielu schorzeń i może nawet być kluczem do pokonania raka. Temat zgłębia Celeste McGovern.

eprasa.pl 9a4398ce53

Niedawno emerytowany czołowy angielski podkręcacz piłek Moeen Ali ma w swojej znakomitej krykietowej karierze przynajmniej jedną słodką historię, którą może się podzielić z fanami. W 2023 r. podczas pierwszego meczu przeciwko Australii w turnieju Ashes – odpowiedniku Super Bowl w krykiecie – ten wszechstronny gracz nabawił się okropnego odcisku na palcu obrotowym, co spowodowało, że nie zagrał w drugim spotkaniu.

Oglądając mecz ze swojego domu w Norfolk w Anglii, zagorzali fani Alego – Susan Thompson-Craig i jej mąż – zobaczyli, jak otwarta rana na palcu ograniczyła jego możliwości. Kobieta pracowała w dziale sprzedaży firmy produkującej miód manuka o jakości medycznej. Wierzyła, że jeśli Ali nałoży na palec żel z nowozelandzkiego miodu, dojdzie do siebie. Odnalazła jego adres i przygotowała niewielką paczkę nasączonych miodem opatrunków, którą wysłała krykieciście z wyjaśnieniem, jak powinien stosować je na swoją kontuzję.

Ali, który otrzymał paczkę „znienacka", był zaskoczony uprzejmością tej nieznajomej, podobnie jak szybkością, z jaką opatrunki z miodem manuka wyleczyły sączącą się ranę na jego palcu.

– Zdziałały cuda i rana zaczęła się goić niezwykle szybko – powiedział reporterom. Wrócił do gry, rzucił jedną ze swoich najlepszych serii w barwach Anglii i był świadkiem jej zwycięstwa nad rywalem – Australią.

Lecznicze zastosowanie miodu, głównie w celu gojenia ran i znoszenia objawów ze strony układu moczowego i żołądka, sięga tysięcy lat wstecz do czasów starożytnych Egipcjan i Greków. Od tamtych lat przetrwało ono w różnych kulturach i czasach, chociaż prawie wszyscy współcześni lekarze je odrzucili.

Tak było do niedawna. Zmotywowani rosnącą globalną epidemią odpornych na nowoczesne antybiotyki mikrobów naukowcy zaczęli wracać do natury w poszukiwaniu sposobów na zwalczanie superbakterii. Wiele nowych badań pokazuje, że miód, a zwłaszcza miód manuka z Nowej Zelandii i zachodniego wybrzeża Australii, ma silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne, przeciwutleniające i inne, które czynią go doskonałym środkiem wspomagającym gojenie ran.

Jest tak wiele dowodów naukowych, że ćwierć wieku temu australijski organ nadzorujący ochronę zdrowia zatwierdził stosowanie miodu manuka w leczeniu ran. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) poszła w jego ślady w 2007 r. Zatwierdziła kilka żeli do leczenia ran, maści i opatrunków na bazie miodu do stosowania w przypadku stopy cukrzycowej, oparzeń, urazów, ran pooperacyjnych, antybiotykoopornych zakażeń i nie tylko. Jednak w 2024 r., pomimo gwiazdorskiego statusu miodu manuka jako „płynnego złota" w świecie medycyny alternatywnej, nadal nie jest on często stosowany w ramach terapii konwencjonalnych, prawdopodobnie z powodu błędnego przekonania o braku dowodów na jego skuteczność.

A istnieją nie tylko dowody na jego skuteczność w leczeniu szerokiej gamy ran (więcej na ten temat poniżej). W ciągu ostatnich 10 lat przeprowadzono mnóstwo badań nad jego zastosowaniem również w przypadku wielu innych problemów zdrowotnych. Badano miód pod kątem jego potencjału w leczeniu zaburzeń funkcjonowania mózgu, w tym choroby Alzheimera i schizofrenii, zwalczaniu różnych dolegliwości skórnych, raka i łagodzeniu niepożądanych działań chemioterapii.

Leczenie raka piersi

W badaniu, którego wyniki opublikowano w ubiegłym roku, amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA) odkryli np., że miód manuka może być przydatny w walce z rakiem piersi z obecnym receptorem estrogenowym. W przypadku tego najpowszechniej występującego rodzaju nowotworu estrogeny wspomagają wzrost guza. Wcześniejsze badania wykazały, że miód ma potencjał przeciwnowotworowy w leczeniu kilku rodzajów raka, w tym wątroby, piersi i jelita grubego[1]. Jednak zespół badaczy pod kierownictwem Richarda Pietrasa, profesora medycyny z Wydziału Hematologii i Onkologii Szkoły Medycznej im. Davida Geffena UCLA, posunął się jeszcze dalej.

Naukowcy odkryli, że samo spożywanie miodu manuka znacząco spowolniło wzrost zdiagnozowanych ludzkich guzów piersi z obecnym receptorem estrogenowym u myszy o 84%, co spowodowało ich wyraźne zmniejszenie w ciągu zaledwie 42 dni. Im wyższe było stężenie miodu w dawce leczniczej, tym większy miał on wpływ na raka. Co więcej, naukowcy odkryli, że miód manuka aktywował antynowotworowe szlaki komórkowe i powodował apoptozę, czyli śmierć komórek rakowych, i to bez żadnych poważnych działań niepożądanych[2].

> Lecznicze zastosowanie miodu sięga tysięcy lat wstecz i przetrwało w różnych kulturach i czasach.

Stosowanie miodu w leczeniu raka wydaje się sprzeczne z intuicją, ponieważ w większości składa się on z cukrów – glukozy i fruktozy – które podnoszą poziom cukru we krwi. Wzrost glikemii nie jest korzystny i generalnie należy go unikać u pacjentów onkologicznych.

Jednak miód zawiera ponad 200 związków chemicznych, różnych w zależności od gatunku pszczoły i źródła nektaru. Wpływ tych mieszanek jest nadal nieznany, ale wykazano, że czasami wyzwalają w układzie odpornościowym kaskady leczniczych reakcji. Na początek wystarczy wspomnieć, że mają one działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Miód manuka jest produkowany przez pszczoły miodne (*Apis mellifera*) z kwiatów drzewka herbacianego manuka (*Leptospermum scoparium*). Zawiera śladowe ilości minerałów, białek, enzymów katalizujących reakcje, kwasów tłuszczowych, polifenoli i flawonoidów. Jego wyjątkową i kluczową właściwością jest niezwykle wysoki poziom cząsteczki o nazwie metyloglioksal (MGO), który koreluje z jego silną aktywnością antybakteryjną[3]. Im wyższa zawartość MGO, tym silniejsze działanie przeciwdrobnoustrojowe miodu.



Oprócz tego wykazano, że miód manuka pobudza makrofagi – białe krwinki układu odpornościowego, które pochłaniają i trawią patogeny, w tym komórki rakowe, drobnoustroje, obce substancje i szczątki komórkowe. Miód uruchamia również inne kaskady obronne i aktywuje elementy systemu

eprasa.pl 9a4398ce53

immunologicznego, które zwalczają infekcję i powodują gojenie tkanki[4].

Oprócz wszystkich tych właściwości miód manuka ma również działanie fitoestrogenne. Wiąże receptory estrogenowe, co może wyjaśniać część jego potęgi w walce z rakiem piersi z obecnym receptorem estrogenowym[5]. Niezależnie od tego, jaka magia komórkowa za tym stoi, naukowcy z UCLA są przekonani, że miód manuka może wspomóc leczenie nowotworu. „Nasze odkrycia potwierdzają, że dzięki różnym mechanizmom miód manuka ma silne właściwości przeciwnowotworowe" – podsumowują. Sugerują stosowanie go jako suplementu diety lub nawet alternatywy dla leków onkologicznych, które wraz z komórkami rakowymi niszczą również te zdrowe.

Wybijanie bakterii

Jednak jak dotąd największą skuteczność miodu manuka można zaobserwować w gojeniu ran. W tym zakresie cieszy się on już uznaną fenomenalną renomą i jest wspierany bazą dowodów naukowych, choć medycyna konwencjonalna wciąż w ogromnym stopniu pomija jego stosowanie. Wraz ze wzrostem częstości występowania antybiotykoopornych zakażeń może to wkrótce ulec zmianie. Na świecie jest bowiem ponad 38 mln pacjentów z przewlekłymi ranami – od owrzodzeń cukrzycowych i ran pooperacyjnych po oparzenia i odleżyny.

Same w sobie stanowią one ekonomiczne obciążenie dla systemów opieki zdrowotnej. Jednak przy dodatkowym rosnącym zagrożeniu ze strony superbakterii, które są odporne na leczenie farmakologiczne, cena jest oszałamiająca. W samym Zjednoczonym Królestwie terapia przewlekłych ran kosztuje publiczny system ochrony zdrowia – NHS (National Health Service) – 8,3 mld funtów rocznie[6].

Światowa Organizacja Zdrowia opisuje epidemię zakażeń opornymi na antybiotyki bakteriami jako „globalny stan zagrożenia zdrowia publicznego, który wymaga wspólnych wysiłków wszystkich zainteresowanych stron". A autorzy badania z 2024 r., którego wyniki opublikowano w czasopiśmie *The Lancet*, przewidują, że do 2050 r. liczba zgonów wskutek infekcji superbakteriami może wzrosnąć nawet do 39 mln rocznie – to jedna śmierć co 3 minuty[7].

Antybiotyczna moc miodu manuka jest niepodważalna[8]. Wykazano również, że jest on bardzo skuteczny w walce z szerokim spektrum odpornych na antybiotyki bakterii[9]. Chociaż miód manuka stał się liderem i punktem odniesienia, większość innych badanych miodów ma podobnie silne właściwości antybakteryjne. Przypisuje się to głównie znacznej, choć dużo niższej niż w przypadku miodu manuka, zawartości nadtlenku wodoru.

Inne właściwości miodów powiększają ich przeciwdrobnoustrojowy arsenał, do którego należy m.in. defensyna-1 – białko wytwarzane w gruczołach ślinowych pszczół. Istotne są też ich kwasowość, zawartość cukru, który wyprowadza wodę z komórek bakterii[10], oraz asortyment fenoli i flawonoidów, które mogą wspomóc niszczenie biofilmów, czyli ochronnych struktur, które budują wokół siebie mikroorganizmy[11].

W jednym z badań porównano z miodem manuka 14 algierskich miodów. Stwierdzono niewielką różnicę w ich skuteczności w zwalczaniu niektórych odpornych na antybiotyki superbakterii, które powszechnie zakażają rany pooparzeniowe. Wszystkie rodzaje miodu były silnymi niszczycielami patogenów. „W badaniu tym proponuje się miód jako niezwykle obiecującą metodę zwalczania opornych na wiele leków bakterii, które wywołują zakażenia ran pooparzeniowych" – podsumowują autorzy[12].

Aktywność miodu manuka przypisano również unikalnej zawartości metyloglioksalu, wyrażanej wskaźnikiem MGO, oraz jego zdolności – w zależności od gatunku bakterii – do zmiany ich kształtu i DNA, co wpływa



Miód na mózg

Ten słodki wytwór pszczół zawiera polifenole, w tym kwercetynę, kwas galusowy i chryzynę, które – jak wykazano – pobudzają układ odpornościowy do ochrony neuronów. Jego silne właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne skłoniły naukowców do zbadania jego zdolności do leczenia zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona[1].

Naukowcy dokonali niedawno przeglądu 34 oryginalnych publikacji poświęconych wpływowi miodu na kondycję mózgu i doszli do wniosku, że przynosi on w tym zakresie 4 główne korzyści. Chodzi tu o neuroprotekcję, poprawę pamięci oraz zwalczanie stresu i bólu[2].

Badanie z 2022 r. ujawniło z kolei 2 twarze miodu manuka. Okazało się, że redukował on stres oksydacyjny i opóźniał paraliż w robaczym modelu choroby Alzheimera. Jednak zawarty w nim cukier upośledzał lokomocję robaków, co stanowi wskaźnik zwiększenia poziomu charakterystycznego dla tego zaburzenia białka tau. Innymi słowy: miód łagodził jeden patomechanizm choroby Alzheimera, a jednocześnie napędzał inny[3].

2 nowsze badania na szczurach były bardziej optymistyczne. Jedno z nich wykazało, że miód skutecznie poprawiał słabą sprawność poznawczą i koordynację ruchową oraz łagodził lęk[4]. W drugim badaniu naukowcy przez 4 tygodnie podawali miód Kelulut (od pszczół malezyjskich, znanych jako pszczoły bezżądłowe) szczurom z chorobą Alzheimera w dawce 1 g/kg masy ciała. Odkryli, że gryzonie były mniej „patologicznie obciążone chorobą" niż te, które go nie jadły. Stwierdzono u nich m.in. niższy poziom białka tau. Badacze znaleźli również dowody na silniejszy wpływ neuroprotekcyjny[5].

BIBLIOGRAFIA
1 Nutrients, 2023; 15(7): 1558
2 Front Aging Neurosci, 2022; 14: 1092596
3 Food Funct, 2022; 13(21): 11185–11199
4 Nutr Neurosci, 2023; 26(6): 511–524
5 Antioxidants (Basel), 2024; 13(8): 926



eprasa.pl 9a4398ce53



na ich reprodukcję[13]. Złożoność miodowego ataku na patogeny oznacza, że nawet w przypadku superbakterii istnieje bardzo małe prawdopodobieństwo wykształcenia oporności[14].

Gojenie ran

Jako opatrunek na ranę miód jest idealny. Nawilża uszkodzoną tkankę i łagodzi stan zapalny, a jednocześnie zwalcza wiele drobnoustrojów. Działa przeciwzapalnie i uruchamia ścieżki gojenia tkanek. W dodatku można go łatwo zmyć, ponieważ nie przykleja się ani nie wrasta w rany, dzięki czemu góruje nad najpopularniejszymi wysoce chłonnymi opatrunkami bawełnianymi lub kolagenowymi.

W literaturze medycznej opisano szereg przypadków klinicznych, które potwierdzają zdumiewające możliwości miodu w zakresie gojenia ran:

Martwica U dziecka urodzonego tuż przed 24. tygodniem ciąży w amerykańskim Centrum Medycznym Uniwersytetu Rusha w Houston w Teksasie rozwinęły się liczne rany, które leczono preparatem Medihoney – sterylizowanym produktem na bazie miodu manuka. Dzięki kuracji palce u stóp chłopca, które poczerniały wskutek martwicy, tak że groziła im amputacja, całkowicie się zregenerowały[15].

Zakażenie MRSA 12-letni chłopiec przeszedł w Centrum Medycznym Szpitala Dziecięcego Uniwersytetu w Bonn w Niemczech operację usunięcia chłoniaka jamy brzusznej. Pozostawiło to otwartą sączącą się ranę na jego brzuchu, która została zainfekowana opornym na metycylinę gronkowcem złocistym (MRSA). Po 12 dniach leczenia miejscowym środkiem antyseptycznym (oktenidyną) infekcja nie uległa złagodzeniu. Następnie lekarze wypróbowali australijski produkt Medihoney, dzięki któremu rana była wolna od bakterii w ciągu zaledwie 2 dni[16].

Ponowne otwarcie rany 55-letniemu mężczyźnie usunięto chirurgicznie łagodne guzy na penisie. Później wystąpiło u niego powikłanie w postaci tzw. rozejścia się rany – nacięcia chirurgiczne ponownie się otworzyły, przez co operowany narząd stał się boleśnie pozbawiony skóry. Jej przeszczep nie powiódł się. Zastosowano miód manuka, a konkretnie produkt Activon, a mężczyzna poczuł się na tyle dobrze, że w ciągu ok. 3 miesięcy mógł wznowić aktywność seksualną i uniknął operacji rekonstrukcyjnej[17].

Wada wrodzona Dziecko urodziło się z otwartą raną – dużym wrodzonym ubytkiem skóry na głowie. Nie ma medycznego konsensusu co do sposobu leczenia tego rodzaju ran, ale powikłania, takie jak zagrażające życiu infekcje, występują w 20-50% przypadków. Wspomniane niemowlę leczono w amerykańskim Dziecięcym Centrum Medycznym Cohena w Nowym Jorku wyłącznie miodem manuka – 2 razy dziennie przez 8 tygodni – po czym stosowano standardowe nieprzywierające opatrunki, co doprowadziło do całkowitego wygojenia rany[18].

Stopa cukrzycowa Inny opis przypadku dotyczy domowego leczenia poważnego owrzodzenia stopy cukrzycowej podczas izolacji z powodu covid-19. Pacjent przyjmował antybiotyki i stosował na ranę

REKLAMA

Camelyn jest unikalnym produktem wytwarzanym w Gruzji z niepowtarzalnego miodu, przeciwutleniaczem, wzmacniaczem układu odpornościowego organizmu, który wspomaga odporność humoralną i komórkową.

www.camelyn.pl

Camelyn sp. z o.o. | +48 602 666 697 | kontakt@camelyn.pl



Camelyn jest wytwarzany ze specjalnego miodu pszczelego, pozyskanego z kwiatów rzadkiego rodzaju kasztanowca. Zawiera wysoce aktywne biologicznie substancje pochodzenia pszczelego: aldehydy, kwasy karboksylowe, fenole, ketony.

Camelyn jako immunomodulator stosuje się w kompleksowej terapii w następujących przypadkach: infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze, choroby urologiczne (przewlekłe bakteryjne zapalenie gruczołu krokowego, przewlekłe zapalenie cewki moczowej), choroby nowotworowe (w celu zmniejszenia skutków ubocznych chemioterapii), osteochondroza kręgosłupa, choroby zwyrodnieniowe stawów, polineuropatia, okres pooperacyjny, urazy, gruźlicze zapalenie opłucnej (ropniak).



Zapalenie dziąseł: manuka czy nie?

Miód manuka niszczy wiele bakterii i trudne do przeniknięcia biofilmy, które tworzą się w przypadku ran i infekcji. Dlatego naukowcy zaczęli niedawno badać jego wpływ na bakterie związane z płytką nazębną, próchnicą zębów i problemami dziąseł. Odkryli, że miód manuka hamuje szereg patogenów wywołujących choroby powiązane z ostrą paradontozą[1].

W jednej z prób, którą przeprowadzono na Uniwersytecie Otago w Nowej Zelandii, 30 ochotników przez 10 min żuło lub ssało „miodową skórkę" manuka lub bezcukrową gumę do żucia 3 razy dziennie po każdym posiłku. Badanie trwało 21 dni. W grupie stosującej miód manuka zaobserwowano bardzo istotną redukcję płytki nazębnej i krwawienia dziąseł w porównaniu z grupą kontrolną, w której nie odnotowano żadnych znaczących zmian[2].

Zastanawiasz się nad wpływem fermentujących cukrów w miodzie? Eksperyment z 2017 r. potwierdził działanie przeciwbakteryjne 2 miodów, w tym miodu manuka. Okazało się jednak, że zarówno miód sam w sobie, jak i miód z powszechnymi bakteriami z rodzaju *Streptococcus mutans* rozkładały hydroksyapatyt – naturalnie występujący w zębach minerał[3].

Pszczoły mogą być jednak źródłem innego naturalnego środka na zapalenie dziąseł. Irańscy naukowcy dokonali przeglądu 22 publikacji i odkryli, że kit pszczeli – przypominająca żywicę substancja, którą owady te wytwarzają w celu naprawy uli – to „obiecujący środek równoważący mikrobiom jamy ustnej i zapobiegający jej chorobom" ze względu na swoje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. „Propolis jest pożądaną opcją profilaktyczną w przypadku różnych problemów ze zdrowiem jamy ustnej, w tym próchnicy zębów i chorób przyzębia" – podsumowują badacze[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Anaerobe, 2011;17(1):19–22; Swiss Dent J, 2014;124(9):922–4
2 J Int Acad Periodontol, 2004;6(2):63–7
3 Int J Dent, 2017;2017:9874535
4 Food Sci Nutr, 2024;12(8):5329–5340

opatrunek na bazie miodu klasy medycznej zgodnie z udzielanymi online i telefonicznie instrukcjami lekarza. Całkowite wyleczenie nastąpiło w ciągu 4 tygodni i uniknięto konieczności usunięcia martwej tkanki przez chirurga ortopedę[19].

Odbudowa przewodu pokarmowego

Biorąc pod uwagę jego zdolność do leczenia poważnych zewnętrznych ran i ich infekcji, nie zaskakuje fakt, że miód manuka okazał się również pomocny w terapii owrzodzeń jamy ustnej, w tym tych spowodowanych chemioterapią. Może on korzystnie wpływać na mikrobiom jelitowy[20] i zwalczać *Helicobacter pylori* – bakterię będącą przyczyną niektórych owrzodzeń jelit[21].

Niedawno wykazano jego potencjał w leczeniu choroby refluksowej przełyku (GERD). W badaniu z 2023 r. pacjenci z tym zaburzeniem przez 4 tygodnie spożywali 5 g miodu manuka (ocena MGO 400+) 3 razy dziennie lub przyjmowali placebo. W badaniu endoskopowym i komórkowym naukowcy stwierdzili poprawę u 73,3% osób stosujących miód, ale tylko u 20% tych z grupy kontrolnej. Pod koniec badania złagodzenie objawów zgłosiło 100% uczestników konsumujących miód manuka, podczas gdy w grupie placebo zrobiło to tylko 40%[22].

Ok. 40% poddawanych chemioterapii pacjentów cierpi na zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, czyli bolesne zmiany w jamie ustnej, oraz uszkodzenie nabłonka przewodu pokarmowego, które stanowią niepożądane objawy farmakoterapii. Zmiany w jamie ustnej mogą się pogłębiać i utrudniać mówienie oraz przełykanie. Leki stosowane w leczeniu zapalenia błony śluzowej jamy ustnej nie są zbyt skuteczne. Niektórzy badacze zwrócili się więc ku leczniczym właściwościom miodu. W przeglądzie literatury z 2019 r. na temat jego roli w terapii zapalenia błony śluzowej jamy ustnej przenalizowano 17 randomizowanych i kontrolowanych badań z udziałem 1 265 pacjentów. Odkryto, że miód pomagał zarówno leczyć owrzodzenie jamy ustnej, jak i mu zapobiegać, a „czysty, naturalny" miód działał najlepiej. Chińscy naukowcy zalecili go jako lek pierwszego rzutu obok przeciwnowotworowej chemioterapii w ramach profilaktyki i leczenia jej wspomnianego działania niepożądanego[23].

W pewnym interesującym badaniu klinicznym 75 dorosłych pacjentów onkologicznych ze spowodowanymi chemioterapią zmianami w jamie ustnej podzielono na 3 grupy. Jednej z nich podano 20 8-miligramowych dawek roztworu betametazonu,



100% pacjentów zgłosiło złagodzenie objawów GERD dzięki przyjmowaniu miodu manuka, podczas gdy w grupie placebo zrobiło to tylko 40%

eprasa.pl 9a4398ce53

drugiej 300 g miodu i 20 g kawy rozpuszczalnej, a trzeciej 300 g miodu. Wszystkim uczestnikom badania polecono przez tydzień sączenie co 3 godz. 10 ml swojego leku, a następnie połykanie go. Grupa miodu i kawy wygrała – zmiany chorobowe wyraźnie się u niej zmniejszyły i wygoiły – a następna w kolejności była grupa miodowa. Grupa sterydowa zajęła ostatnie miejsce pod względem stopnia złagodzenia objawów[24].

W publikacji wyników badania nie wskazano niestety, jaki rodzaj miodu stosowano, jednak niektórzy ludzie opisują poprawę stanu zdrowia po chemioterapii dzięki spożywaniu miodu manuka. „Po przejściu chemioterapii moje wnętrzności były w katastrofalnym stanie. Nie było rozwiązania ani lekarstwa na coś podobnego do IBS. Nie mogłem jeść żadnych warzyw, ponieważ natychmiast przeze mnie przechodziły bez względu na rodzaj" – napisał w mediach społecznościowych użytkownik @JOERANSTRAIGHT. Ok. 2 miesięcy wcześniej zaczął przyjmować każdego ranka pełną łyżkę surowego miodu manuka i zauważył, że „wszystko zaczęło powracać do normy".

Zwalczanie problemów skórnych

Biorąc pod uwagę potencjał miodu w zakresie gojenia ran na skórze, nie dziwi fakt, że jest on najstarszym i najbardziej uniwersalnym składnikiem pielęgnacyjnym. W Japonii kobiety podobno używają go, aby zmiękczyć dłonie i uchronić je od zmarszczek. W Chinach miód mieszano z rozgniecionymi pestkami pomarańczy i nakładano na wypryski. W Zatoce Perskiej łączono go zaś z żółtkiem jaja, awokado, cytryną i jogurtem, aby uzyskać nawilżającą i złuszczającą maseczkę. Z kolei Kreolki z amerykańskiego stanu Luizjana mieszały miód z ziołami w ramach kuracji upiększającej i odstraszania złych duchów[25].

W medycynie, jako środek do leczenia chorób skóry, miód stosowano co najmniej od czasów średniowiecza, jednak nowe badania potwierdziły jego skuteczność w zwalczaniu wielu zaburzeń dermatologicznych. Należą do nich: trądzik, kontaktowe zapalenie skóry, egzema, grzybica skóry i stóp, trądzik różowaty, łuszczyca, opryszczka i różnego rodzaju wysypki. Oprócz tego, że jest zabójczy dla odpowiedzialnych za infekcje ran drobnoustrojów, miód – jak wykazano – hamuje wzrost dermatofitów, które powodują wysypki grzybicze. Oddziałuje na drożdżaka *Candida albicans* – przyczynę drożdżycy skóry – oraz niszczy bakterię *Propionibacterium acnes*, która często wywołuje trądzik[26].

Wydaje się, że surowy miód oddziałuje również na *Malassezia* – rodzaj drożdżaków powiązanych z łojotokowym zapaleniem skóry i zapaleniem mieszków włosowych. Zastosowano go w jednym badaniu, w którym udało się całkowicie wyleczyć uporczywą wysypkę w przebiegu łojotokowego zapaleniu skóry i łupież oraz zapobiec czasami towarzyszącemu im wypadaniu włosów.

30 pacjentów w wieku 15-60 lat z przewlekłym łojotokowym zapaleniem skóry głowy, twarzy i klatki piersiowej z łuszczeniem, swędzeniem i wypadaniem włosów poproszono o delikatne wcieranie w zmiany chorobowe rozcieńczonego surowego miodu (90% miodu rozcieńczonego ciepłą wodą). W ciągu 4 tygodni mieli to robić przez 2-3 min co drugi dzień. Pozostawiali miód na skórze na 3 godz., a następnie delikatnie spłukiwali go ciepłą wodą. W ciągu tygodnia odczuli ulgę od dotkliwego swędzenia, a łuszczenie ustąpiło. Zmiany zagoiły się i całkowicie zniknęły w ciągu 2 tygodni. Pacjenci zgłosili również redukcję wypadania włosów.

Następnie pacjentów, którzy wyzdrowieli, podzielono na 2 grupy. Pierwsza z nich stosowała miód miejscowo raz w tygodniu, a druga pozostała bez żadnego leczenia zapobiegawczego. Naukowcy monitorowali wszystkich pacjentów przez 6 miesięcy. U żadnej osoby z pierwszej grupy, nie zaobserwowano nawrotu choroby. Natomiast w grupie, która nie używała miodu, zmiany chorobowe powróciły w ciągu 2-4 miesięcy[27].

Niewielkie badanie porównujące pacjentów z opryszczką narządów płciowych i ust wykazało, że ci leczeni miodem zdrowieli o 30-60% szybciej niż ci stosujący przeciwwirusowy lek acyklowir. Ponadto – w przeciwieństwie do osób poddanych farmakoterapii – nie wystąpiły u nich żadne objawy niepożądane[28].

Przegląd dermatologicznych zastosowań miodu z 2024 r.



Niespodzianka: miód a profile lipidowe

Jeśli miód składa się głównie z cukru, który jest powiązany ze stanem zapalnym i zaburzeniami metabolicznymi, w tym cukrzycą i alzheimerem, można by się spodziewać, że będzie to miało wpływ na profile lipidowe spożywających go osób. Jednak nie o tym donieśli badacze z Arabii Saudyjskiej w swoim przeglądzie literatury na ten temat z 2021 r.

Przeanalizowali oni badania z udziałem łącznie 370 osób. Porównali ludzi, którzy spożywali miód, z tymi, którzy tego nie robili. Odkryli, że konsumpcja miodu obniżała poziom cholesterolu całkowitego i wiązała się ze wzrostem stężenia „dobrych" lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL), a spadkiem „złych" lipoprotein o niskiej gęstości (LDL). Ostatecznie stwierdzono, że miód redukuje poziom lipidów we krwi[1]. Choć dawki i rodzaje naturalnego miodu w poszczególnych eksperymentach różniły się, „niewielką ilość miodu można zalecić" pacjentom z zaburzeniami lipidowymi – twierdzą naukowcy.

BIBLIOGRAFIA
Saudi Med J, 2021; 42(5): 473–480



eprasa.pl 9a4398ce53

autorstwa Roberta Schwartza, kierownika Wydziału Dermatologii Szkoły Medycznej New Jersey Uniwersytetu Rutgersa w USA, wskazuje na stos opisów przypadków, prób klinicznych i badań *in vitro*. Autor wnioskuje, że miód jest „bezpieczną, opłacalną i łatwo dostępną opcją leczenia wielu schorzeń skóry, w tym zakażeń bakteryjnych, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, martwiczego zapalenia powięzi, owrzodzeń, a także ran termicznych i innego rodzaju”[29].

Leczenie schorzeń oczu

Miód ma długą historię stosowania w leczeniu narządu wzroku. Badania wykazały, że ze względu na unikalne właściwości jest on przydatny w kontroli zespołu suchego oka[30]. Wspomaga leczenie dysfunkcji gruczołów Meiboma (MGD), opryszczkowego i związanego z używaniem soczewek kontaktowych zapalenia rogówki oraz chronicznego zapalenia powiek[31]. Jako naturalny środek przeciwdrobnoustrojowy zapobiega infekcjom po operacji oka.

– Istnieją krople do oczu, które zabijają bakterie i drobnoustroje, stabilizują film łzowy i wspomagają gruczoły powiekowe, redukują stany zapalne oraz działają jak przeciwutleniacz. To znakomite – mówi dr Joseph Allen, optometrysta z Centrum Okulistycznego Pinecone w Sartell w stanie Minnesota w USA i założyciel „Doctor Eye Health” – edukacyjnego kanału w serwisie YouTube. W czasie studiów nigdy nie słyszał o leczniczych właściwościach miodu manuka. Wskazówkę dały mu komentarze na jego kanale. Był zaskoczony tym, jak wiele badań uzasadnia zastosowanie miodu w leczeniu chorób oczu.

Istnieją również dostępne bez recepty specjalne krople do oczu z miodem, takie jak Optimel. W badaniu z 2017 r. przeprowadzonym przez australijski Uniwersytet Technologiczny Queenslandu pacjenci z MGD (gruczoły łojowe w ich powiekach nie produkowały wystarczającej ilości wydzieliny tłuszczowej) stosowali je 2 razy dziennie przez 2 miesiące. Wykazano u nich wyraźną redukcję objawów, poprawę funkcji gruczołów Meiboma oraz spowolnienie parowania łez[32].

Kolejne badanie, którego wyniki opublikował w 2018 r. zespół badawczy z Nowej Zelandii, wykazało, że krople z miodem manuka mogą zabijać atakujące powieki i rzęsy roztocze z rodzaju *Demodex* (nużeńce), równie skutecznie, jak standardowy środek w postaci rozcieńczonego olejku z drzewa herbacianego[33]. Chociaż nie przeprowadzono jeszcze prób klinicznych, osoby zmagające się z zakażeniem nużeńcem lub cierpiące na trądzik różowaty oczny mogą rozważyć stosowanie kropli do oczu bądź żelu z miodem manuka.

Kolejne nowsze badania dotyczyły zastosowania miodu manuka w terapii przewlekłego obrzęku rogówki po operacji, np. usunięcia zaćmy, która może powodować niewyraźne widzenie i ból. W Instytucie Okulistyki w Brisbane w Australii leczono np. 18 pacjentów z pooperacyjnym obrzękiem rogówki jednego lub obojga oczu utrzymującym się dłużej niż miesiąc po zabiegu. Po aplikacji antybakteryjnych kropli do oczu z miodem manuka Optimel opuchlizna natychmiast się zmniejszała. Efekt utrzymywał się do kilku godzin, a pacjenci cieszyli się również wyraźniejszym widzeniem. Z czasem krople redukowały stan zapalny i dalej poprawiały ich wzrok, chociaż nie wniknęły w głębsze warstwy rogówki ani nie wyleczyły schorzenia. Jedynym ich zaobserwowanym działaniem niepożądanym było przejściowe pieczenie po zastosowaniu[34].

Ostrzeżenie: Nie aplikuj miodu manuka ani innego surowego miodu bezpośrednio do oczu. Gotowe dostępne bez recepty krople, takie jak Optimel, zostały napromieniowane promieniami gamma w celu usunięcia wszelkich zarodników bakterii (z ramki pt. „Domowe krople do oczu z miodem” dowiesz się, jak w bezpieczny sposób sporządzać krople do oczu w domu).



Domowe krople do oczu z miodem

Możesz sporządzać własne mieszanki miodowe na bazie sztucznych łez, soli fizjologicznej lub sterylizowanej wody. Oto jeden z przepisów na domowe krople.

Składniki: pół szklanki wody lub soli fizjologicznej, pół łyżeczki miodu.

Sposób przygotowania:

❶ Zagotuj wodę.

❷ Zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia.

❸ Dodaj miód i dokładnie wymieszaj, aż się rozpuści.

❹ Pozostaw mieszankę do całkowitego ostygnięcia i przechowuj w wysterylizowanej butelce z wysterylizowanym zakraplaczem do oczu. Przed użyciem umieść w lodówce, aby uzyskać kojący i chłodzący efekt.



BIBLIOGRAFIA

1 Molecules, 2014; 19(2): 2497–522
2 Nutrients, 2024; 16(14): 2369
3 Mol Nutr Food Res, 2008; 52(4): 483–9
4 J Leukoc Biol, 2007; 82(5): 1147–55
5 J Adv Biol Biotechnol, 2016; 10(3): 1–11
6 Wound Repair Regen, 2019; 27(1): 114–125
7 Lancet, 2024; doi: 10.1016/S0140-6736(24)01885-3
8 AIMS Microbiol, 2024; 10(2): 288–310
9 J Antimicrob Chemother, 2011; 66(11): 2536–42; PLoS One, 2019; 14(10): e0224495; Wounds, 2007; 19(9): 231–6
10 Int J Microbiol, 2019; 2019: 2464507
11 PeerJ, 2014; 2: e326
12 Microbiol J, 2023; 85(2): 26–36
13 PLoS One, 2013; 8(2): e55898
14 Eur J Clin Microbiol Infect Dis, 2010; 29(10): 1237–41
15 J Wound Ostomy Continence Nurs, 2014; 41(3): 213–8
16 Evid Based Complement Alternat Med, 2009; 6(2): 165–173
17 Int J Surg Case Rep, 2019; 61: 191–194
18 J Wound Ostomy Continence Nurs, 2019; 46(4): 343–345
19 Adv Skin Wound Care, 2021; 34(5): 1–4
20 Food Quality Safety, 2017; 1(2): 107–115
21 Arch Med Res, 2016; 47(5): 340–348
22 Food Sci Nutr, 2024; 12(1): 172–179
23 Int J Nurs Stud, 2019; 89: 80–87
24 BMC Complement Altern Med, 2014; 14: 293
25 J Cosmet Dermatol, 2013; 12(4): 306–13
26 Eur J Med Res, 2001; 6(7): 306–8
27 Med Sci Monit, 2004; 10(8): MT94–8
28 Int J Dermatol, 2024; 63(4): 422–430
29 Clin Exp Optom, 2023; 106(5): 455–465
30 Pharmaceuticals (Basel), 2023; 16(5): 762
31 BMJ Open Ophthalmol, 2017; 1(1): e000065
32 Clin Exp Optom, 2017; 100(6): 603–615
33 Cont Lens Anterior Eye, 2018; 41(6): 527–530
34 Clin Exp Optom, 2015; 98(5): 464–72

eprasa.pl 9a4398ce53

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 9a4398ce53

Słodkie lekarstwo

Odkaża, wzmacnia odporność, ułatwia odkrztuszanie i, co najważniejsze, możesz go przygotować sama



Syrop to jeden z najstarszych znanych ludzkości leków. W starożytności przygotowywali je mieszkańcy Półwyspu Arabskiego. I to właśnie z ich języka – od słowa sherab oznaczającego napój – wywodzi się nazwa tych słodkich specyfików. Bez względu na przeznaczenie, wszystkie sporządza się według podobnej procedury: w 60% roztworze sacharozy rozpuszczone zostają lecznicze substancje. Przeważnie używamy ich do łagodzenia infekcji dróg oddechowych – pomagają nam radzić sobie z suchym i mokrym kaszlem. Jednak prócz rozrzedzania wydzieliny i usprawniania ruchów rzęsek, działają bakteriobójczo i mogą też pomagać na inne schorzenia.

Nieskuteczne leki

Fizjologicznie kaszel jest skutecznym mechanizmem obronnym wspomagającym oczyszczanie dróg oddechowych, szczególnie gdy występuje w nich nadmiar lepkiej wydzieliny. Jednak aby był skuteczny, wymaga wystarczająco dużego przepływu wydychanego powietrza, zwanego szczytowym przepływem kaszlu. Tylko wtedy możliwe jest oddzielenie i przetransportowanie zalegającej w płucach lub oskrzelach wydzieliny. Z tego też powodu chorym, którzy są osłabieni, może być trudno pozbyć się flegmy. W takich sytuacjach zaleca się oklepywanie lub syropy.

Leki na kaszel dzielą się na 2 kategorie: te, które go tłumią (przeciwkaszlowe) i te, które go przyspieszają (wykrztuśne). Pierwsze są często przepisywane na kaszel nieproduktywny (suchy), a drugie na kaszel związany z nadmiarem wydzieliny z dróg oddechowych (tzw. mokry).

Choć wydaje się to nieprawdopodobne, kaszel jest dolegliwością trudną do leczenia ze względu na jego różnorodne przyczyny, a także naszą niepełną wiedzę na temat mechanizmów, które nim rządzą. Ponadto może być inaczej odczuwany przez różnych pacjentów.

Wydzielanie śluzu pokrywa i chroni drogi oddechowe, m.in. zapobiegając utracie wody. Jest ono stymulowane przez wdychanie alergenów, czynników zakaźnych i substancji drażniących. Środki wykrztuśne mają zwiększać objętość śluzu w celu ułatwienia oczyszczania dróg oddechowych poprzez kaszel. Guaifenezyna, od lat jest uważana za lek wspomagający klirens dróg oddechowych w taki sposób. Jednak

eprasa.pl 9a4398ce53

mechanizm jej działania pozostaje niejasny mimo długiej historii stosowania, a w badaniach klinicznych nie udało się wyraźnie wykazać korzyści z jej stosowania w porównaniu z placebo.

Z kolei do związków przeciwkaszlowych zalicza się zdekstrometorfan, inhibitory wydzielania (środki obkurczające) oraz substancje łagodzące podrażnienia, takie jak miód czy pastylki do ssania zawierające mentol. Niestety, jak pokazują badania z 2023 r., istnieje niewiele dowodów na to, że którykolwiek z nich jest naprawdę skuteczny[1].

Czy jest zatem sens łykania syropów? Okazuje się, że tak!

Cukier budzi bakterie

Naukowcy z Boston University dokonali odkrycia, które może zmienić niechętne nastawienie medycyny akademickiej do leków na kaszel. Ich badania pokazują, że łyżeczka cukru nie tylko ułatwia połknięcie leku, ale także może zwiększyć jego skuteczność! Pewne zakażenia bakteryjne (gronkowcami, paciorkowcami, prątkami gruźlicy) lub infekcje ucha i dróg moczowych, stają się przewlekłe i nawracają nawet po antybiotykoterapii. Dzieje się tak, ponieważ niektóre bakterie, są w stanie przetrwać leczenie. W efekcie zakażenie tymi drobnoustrojami może trwać miesiącami i powracać nawet po wyzdrowieniu pacjenta. Co gorsza, zakażenia te mogą również rozprzestrzeniać się na inne części ciała, takie jak nerki.

Wszyscy już słyszeliśmy o opornych na antybiotyki bakteriach. Istnieją jednak drobnoustroje, które opracowały inną metodę ochrony przed lekami. One po prostu udają, że ich… nie ma. W tym celu zaszywają się gdzieś w organizmie, wyłączają swoje normalne funkcje metaboliczne, dzięki czemu nie zatruwają się antybiotykami i w uśpieniu przeczekują leczenie. Po okresie hibernacji, który może trwać tygodnie, a nawet miesiące, budzą się bardziej agresywne niż były wcześniej.

Amerykanie odkryli, że łyżeczka cukru może odwrócić losy tej walki. Cukier bowiem oszukuje bakterie, które w przeciwnym razie udawałyby martwe. Budzą się one z letargu, włączają funkcje metaboliczne, by coś zjeść i… giną. Gdyż przy okazji cukier sprawia, że niektóre antybiotyki są skuteczniejsze w zwalczaniu zakażeń gronkowcem, a nawet gruźlicy. Zdaniem naukowców słodki specyfik „dramatycznie zwiększa skuteczność tzw. antybiotyków pierwszego rzutu, takich jak streptomycyna i tetracyklina".

James Collins i jego współpracownicy przetestowali technikę cukrową na myszach z zakażeniami dróg moczowych. Odkryli, że odkryli, że terapia antybiotykami i cukrem w ciągu 2 godz. była w stanie zabić 99,9% mikrobów (w tym przypadku bakterii *E. coli*). Podczas gdy leczenie samym antybiotykiem nie dawało żadnego efektu.

Badacze są zdania, że połączenie cukru i antybiotyków może być stosowane w celu wyeliminowania nawracających, często wyniszczających infekcji, takich jak infekcje ucha, gardła, płuc i dróg moczowych, które jeśli nie zostaną wyleczone, mogą rozprzestrzenić się na nerki i inne ważne narządy[2].

Co potwierdził eksperyment na gryzoniach. Jednak najważniejszy wpływ badań Bostończyków może dotyczyć gruźlicy, przewlekłej bakteryjnej infekcji płuc, która według Światowej Organizacji Zdrowia co roku zabija ok. 1,7 mln ludzi na całym świecie.

Nim badania przyniosą rezultaty w postaci „słodkich" antybiotyków, możemy pomagać sobie sami, wzbogacając swoje leczenie syropami.

W okresie infekcji każdy z nas może przygotować je sam, bowiem nie tylko nie jest to skomplikowana procedura, ale też nie wymaga żadnych wyszukanych składników. Domowe syropy przechowuj w lodówce i podawaj w zależności od potrzeb.



Jeśli nie syrop, to co?

Płukanka z szałwii Jej liście zawierają kamforę, flawonoidy, garbniki oraz duże ilości witaminy B1, PP, A i C. Dzięki temu arsenałowi może skutecznie walczyć z kaszlem. Przygotuj napar. Łyżkę suszonych liści szałwii zalej szklanką wrzątku i trzymaj pod przykryciem przez kwadrans. Naparem płucz gardło co 3 godziny.

Inhalacje To tania, prosta i, co najważniejsze, skuteczna metoda. Zagotuj wodę z ziołami, szałwią, rumiankiem lub lawendą. Następnie przelej ją do miski. Pochyl się nad nią, przykrywając ręcznikiem głowę, tak by gorąca para uderzała w twarz. Przez kwadrans wdychaj opary. Nie zapomnij w tym czasie oczyszczać nosa i gardła z zalegającej wydzieliny. Zamiast ziół do gorącej wody, możesz wlać kilkanaście kropel olejku eukaliptusowego albo rozmarynowego.

Sięgnij po czosnek Nie bez kozery nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Zawiera fitoncydy, substancje lotne o właściwościach zwalczających bakterie, dzięki czemu łagodzi kaszel i pomaga szybciej zwalczyć infekcje. Najlepiej działa, gdy rozgnieciesz go i zjesz na surowo.

Przygotuj napój z imbiru To kłącze ma silne działanie odkażające, a ponadto przyspiesza krążenie krwi i ułatwia odkrztuszanie plwociny. Utrzyj na tarce centymetr obranego korzenia imbiru, zalej go szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na 10 min do naciągnięcia. Następnie przecedź. Do napoju możesz dodać plasterek cytryny i łyżeczkę miodu lub syropu malinowego do smaku. Tak przygotowana herbatka nawilża śluzówkę i zwalcza przeziębienie oraz łagodzi kaszel i ból gardła.

eprasa.pl 9a4398ce53

SYROP Z CZARNEGO BZU

Jest tradycyjnie stosowany w celu zapobiegania problemom oddechowym oraz w ich leczeniu. Systematyczny przegląd 5 randomizowanych dotyczących użycia bzu czarnego w leczeniu i zapobieganiu oddechowej chorobie wirusowej dowiódł, że roślina może skrócić czas trwania i nasilenie przeziębienia[3].

SYROP Z CHRZANU

Chrzan jest bogatym źródłem wielu biologicznie aktywnych związków, w tym witamin A, C oraz B1 i B2. Ponadto zawiera wapń, potas i fosfor. Ma właściwości przeciwbakteryjne, które są również przypisywane izotiocyjanianom oraz wysoką zawartość innych przeciwutleniaczy, które przynoszą korzyści zdrowotne[4].

2 łyżki utartego korzenia chrzanu zalej 0,5 szklanki przegotowanej, ciepłej (ale nie gorącej) wody. Odstaw na godzinę w zamkniętym naczyniu.

Potem przecedź i dodaj tyle miodu, ile jest płynu. Taki syrop ma działanie wykrztuśne, bakterio- i grzybobójcze. Stosuj 2 razy dziennie po łyżeczce.

SYROP Z BURAKA

Od lat konkuruje z cebulą, gdy chodzi o zwalczanie kaszlu. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Jednak warto go pić nie tylko w czasie infekcji. Ten specjał zwiększa odporność, a także zwalcza anemię oraz korzystnie wpływa na układ krążenia[5]. Zetrzyj całego buraka i wymieszaj go z 3 łyżkami miodu. Następnie w zamkniętym słoju włóż do garnka z ciepłą wodą i delikatnie podgrzewaj. Pamiętaj, nie można doprowadzić wody do wrzenia. Słój należy jedynie ogrzewaćm aż pojawi się buraczany sok. Syrop jest bezpieczny nawet dla małych dzieci. Przyjmuj łyżeczkę dziennie.

SYROP Z SIEMIENIA LNIANEGO

Siemię lniane zawiera związki śluzowe, białka, sterole, kwasy organiczne (m.in. askorbinowy), glicerydy oraz magnez, cynk i żelazo. Dzięki temu doskonale sprawdza się jako środek łagodzący stany zapalne, osłonowy i zwiększający wilgotność śluzówki. Zawarte w nim substancje przyśpieszają regenerację błon śluzowych i obniżają poziom lipidów we krwi[6]. Syrop z siemienia warto pić w przypadku choroby wrzodowej i przy suchym kaszlu. Zalej 4 łyżki siemienia litrem wody. Do wywaru dodaj 4 łyżki miodu. Gotuj przez 10 min. Odstaw do ostygnięcia. Pij po filiżance dziennie.



SYROP Z MNISZKA LEKARSKIEGO

Popularny na naszych łąkach mlecz pomaga leczyć anemię, reumatyzm i kamicę żółciową. Jak pokazują badania, *Taraxacum officinale* wpływa na regulację metabolizmu lipidów i cukru, dzięki czemu przyczynia się do leczenia cukrzycy typu 2 i miażdżycy[7].

Zalej litrem wody ok. 350 kwiatów mniszka. Gotuj je przez ok. 10 min. Gdy wywar się schłodzi, przecedź, dosyp 1 kg cukru i znów gotuj, tym razem na małym ogniu przez ok. 3 godz. Na koniec dodaj sok z cytryny i dokładnie zamieszaj. Zażywaj 2-3 razy dziennie po łyżeczce.

SYROP Z IMBIRU

Działa ochronnie na komórki wątroby, ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. W badaniach potwierdzono aktywność przeciwdrobnoustrojową ekstraktów z imbiru i czosnku przeciwko *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* i *Candida albicans*[8]. Ponadto imbir rozgrzewa organizm, usprawnia trawienie[9]. Warto stosować go profilaktycznie – nim rozwinie się przeziębienie. Do szklanki naparu z 2 łyżeczek oregano i tymianku wrzuć kawałek (ok. 2 cm) obranego, drobno pokrojonego świeżego kłącza imbiru. Całość zmiksuj blenderem. Dodaj szczyptę cynamonu, kilka goździków i doprowadź do wrzenia. Gdy ostygnie, dolej wyciśnięty sok z pomarańczy. Przecedź, a następnie dolej pół kubka miodu (najlepiej gryczanego lub lipowego). Syrop trzymaj w lodówce i popijaj 4 razy po 4 łyżeczki dziennie. Dzieci mogą przyjmować 2 łyżeczki na dobę.

BIBLIOGRAFIA

1. Paediatr Respir Rev. 2023 Dec:48:30-38
2. Nature . 2011 May 12;473(7346):216-20
3. BMC Complement Med Ther. 2021 Apr 7;21(1):112
4. Horticulturae 2021 June 7(7):167
5. Antioxidants (Basel). 2020 Oct 8;9(10):960; IJIREM 2022 Feb 9(1): 207-10, doi: 10.55524/ijirem.2022.9.1.39
6. Healthcare (Basel). 2023 Jan 30;11(3):395
7. Foods. 2022 Sep 15;11(18):2858
8. Heliyon 2022 Sep; 8(9): e10457, doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e10457
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2015 Apr 14;2015:915087

eprasa.pl 9a4398ce53

Mieszanka „Odśluzowanie” to zestaw ziół, które wspierają zdrowie górnych dróg oddechowych, pomagając w walce z katarem, zapaleniem zatok i nadmiarem wydzielin. Każdy składnik ma właściwości wspomagające oczyszczanie układu oddechowego i łagodzenie objawów infekcji.

Eukaliptus gałkowy (*Eucalyptus globulus*) ma działanie przeciwzapalne i wykrztuśne, ułatwia usuwanie nadmiaru śluzu i wspomaga oddychanie.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) działa rozkurczowo i antyseptycznie, łagodząc katar oraz pomagając w oczyszczaniu zatok.

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*) ma właściwości rozgrzewające i wykrztuśne, wspomaga usuwanie śluzu oraz poprawia krążenie w obrębie zatok.

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*) działa przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomagając oczyszczanie dróg oddechowych.

Miodunka plamista (*Pulmonaria officinalis*) łagodzi podrażnienia i wspomaga usuwanie wydzieliny.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) zmniejsza podrażnienia błon śluzowych i wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Szanta zwyczajna (*Marrubium vulgare*) działa przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspierając leczenie zapalenia zatok.

Nostrzyk żółty (*Melilotus officinalis*) redukuje obrzęki błon śluzowych, ułatwiając oddychanie.

Tymianek właściwy (*Thymus vulgaris*) jest silnym środkiem antyseptycznym, który oczyszcza drogi oddechowe z nadmiaru śluzu.

Anyż biedrzeniec (*Pimpinella anisum*) wspomaga usuwanie śluzu z dróg oddechowych, łagodząc kaszel.

Macierzanka piaskowa (*Thymus serpyllum*) ma działanie przeciwzapalne i wykrztuśne, pomagając w usuwaniu nadmiaru wydzieliny.

Papryka chilli (*Capsicum annuum*) pobudza krążenie i wspomaga oczyszczanie zatok.

Drapacz lekarski (*Cnicus benedictus*) poprawia krążenie i wspiera usuwanie śluzu.

Mieszanka „Odśluzowanie” jest bardzo efektywna, ponieważ łączy zioła o silnym działaniu wykrztuśnym, przeciwzapalnym i antybakteryjnym. Dzięki temu skutecznie wspomaga usuwanie nadmiaru śluzu z górnych dróg oddechowych, łagodząc objawy kataru i zapalenia zatok. Zioła takie jak eukaliptus, mięta czy tymianek ułatwiają oddychanie, redukują stan zapalny i wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Dodatkowo, składniki takie jak imbir czy papryka chili działają rozgrzewająco, poprawiając krążenie i wspomagając oczyszczanie zatok. Ta mieszanka to naturalne wsparcie w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych.

Sklep:
Zielarnia Suwalska
kontakt@zielarniasuwalska.pl



ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj wodór

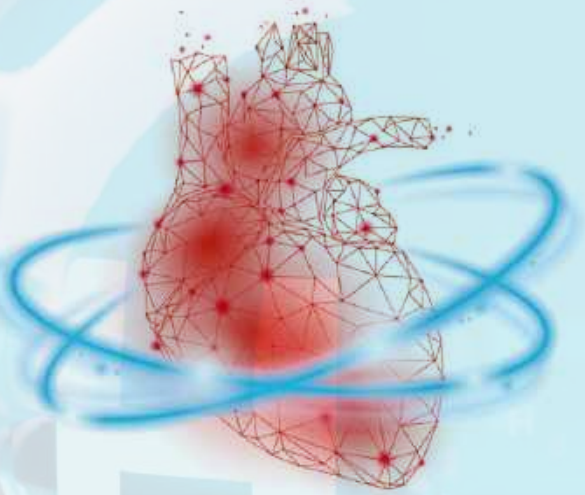
Oto 9 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego do codziennej diety

Oto 9 powodów, dla których warto rozważyć picie wody nasyconej tym gazem lub jego terapeutyczne użycie Przez długi czas uważano go za gaz fizjologicznie obojętny. Po raz pierwszy uczeni spojrzeli na niego inaczej w 1975 r., gdy wodór przeciwdziałał rakowi płaskonabłonkowemu skóry w mysim modelu[1]. Na kolejne doniesienia trzeba było czekać 25 lat. Wtedy Francuzi wykazali, że wdychanie H2 pod wysokim ciśnieniem jest skutecznym sposobem leczenia zapalenia wątroby wywołanego zakażeniem pasożytniczym wątroby[2].

W kolejnych latach posypały się doniesienia o dobroczynnym działaniu molekularnego wodoru na organizm ludzki. Do tej pory zaobserwowano jego zapobiegawcze i terapeutyczne działanie w różnych narządach, w tym w mózgu, sercu, trzustce, płucach i wątrobie.

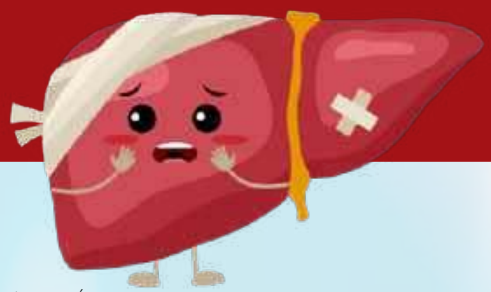
1 Chroni układ krążenia

Dowody sugerują, że podawanie wodoru molekularnego zapobiega uszkodzeniu mięśnia sercowego i rozwojowi miażdżycy oraz innych chorób naczyniowych. Wdychanie H2 ograniczyło zakres zawału mięśnia sercowego w szczurzym modelu uszkodzenia niedokrwienno-resuscytacyjnego mięśnia sercowego[3]. Uraz niedokrwienno-resuscytacyjny mięśnia sercowego po przeszczepie serca jest głównym czynnikiem determinującym pierwotną dysfunkcję przeszczepu i przewlekłe odrzucenie[4] i może sprzyjać późniejszemu rozwojowi choroby tętnic wieńcowych przeszczepu[5]. Naukowcy odkryli, że codzienne picie wody wzbogaconej wodorem może chronić biorców przeszczepów serca i aorty przed pogorszeniem związanym ze stanem zapalnym[6]. Japończycy natomiast dowiedli, że taka woda zapobiegała rozwojowi miażdżycy u myszy[7].



2 Wspomaga leczenie chorób wątroby

Jak pokazuje coraz liczniejsza liczba badań, woda nasycona wodorem daje efekty terapeutyczne zarówno w zapaleniu wątroby wywołanym konkanawaliną A u myszy[8], jak i przewlekłym zapaleniu wątroby typu B u pacjentów[9]. Włóknienie wątroby jest powszechną konsekwencją przewlekłych chorób tego organu, a utrzymujące się uszkodzenie hepatocytów inicjuje reakcję zapalną. Okazuje się, że wodór jest w stanie hamować fibrogenezę wątroby, co chroni hepatocyty przed uszkodzeniem[10]. Ostatnie badania potwierdziły, że wodór może pomagać osobom z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby m.in. poprzez łagodzenie stresu oksydacyjnego[11].

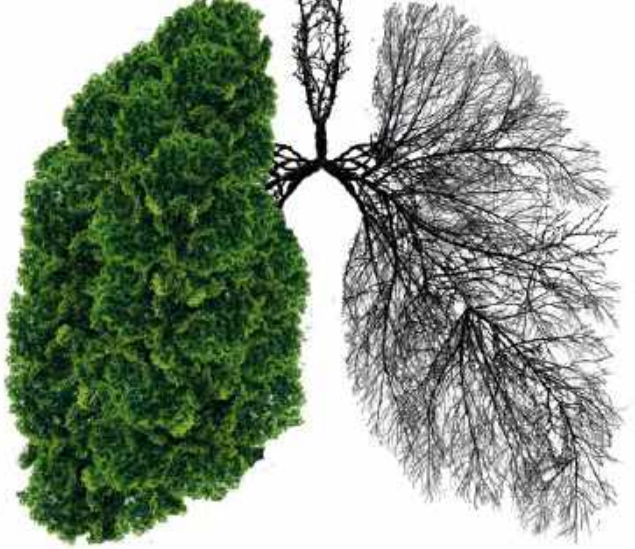


3 Osłania żołądek

Podawanie wodoru cząsteczkowego skutecznie leczy ubytki błony śluzowej żołądka związane ze stresem i zmiany wywołane regularnym zażywaniem aspiryny[16]. Naukowcy odkryli, że u szczurów picie bogatej w wodór wody elektrolizowanej tłumiło efekt dawka-odpowiedź przy owrzodzeniach żołądka wywołanych aspiryną[17].



eprasa.pl 9a4398ce53



Dba o płuca

Ostatnie badania nad H2 skupiały się na ochronie płuc przed uszkodzeniem płuc związanym z posocznicą poprzez zmniejszenie poziomu cytokiny zapalnej HMGB1[12]. W literaturze przedmiotu można znaleźć opracowania wskazujące, że wodór molekularny może chronić ten narząd przed uszkodzeniami wywoływanymi również innymi czynnikami, np. wdychaniem dymu czy rozległymi oparzeniami[13]. Badanie z 2013 r. wykazało, że wstępne leczenie wodorem zmniejszało produkcję śluzu w drogach oddechowych wywołaną paleniem papierosów oraz redukowało uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych[14]. Natomiast Chińczycy dowiedli, że taka kuracja zmniejsza stan zapalny i przebudowę dróg oddechowych u myszy chorych na astmę[15].

Ogranicza uszkodzenia nerek

Zdaniem badaczy z Kraju Kwitnącej Wiśni zarówno inhalacja H2, jak i picie wody nasyconej wodorem łagodziły nefrotoksyczność wywołaną cisplatyną bez uszczerbku dla jej aktywności przeciwnowotworowej[21]. Natomiast nowsze dowody wskazują, że wodór molekularny łagodzi uszkodzenia nerek spowodowane stresem oksydacyjnym wywołanym glukozą, jednostronną niedrożnością moczowodu, samoistnym nadciśnieniem, ostrym zapaleniem trzustki, oparzeniami, a także wstrząsem septyczny. Co więcej, picie wody wodorowanej zapobiegało również stwardnieniu kłębuszków nerkowych i poprawiał klirens kreatyniny[22].



REKLAMA

STUDIO AKTYWNEGO WODORU LIFE

Odkryj moc inhalacji wodorem molekularnym

Naturalny sposób na lepsze samopoczucie i witalność. Wynajmij generator już od 60 zł za dzień i ciesz się zdrowiem oraz energią każdego dnia!



Łagodzenie czynników chronicznego zmęczenia
Relaksacja mózgu
Równoważenie systemu nerwowego
Wzmocnienie układu oddechowego
Utrzymanie zdrowej odporności
Poprawa koncentracji

Skontaktuj się z nami:
+48 570 032 231
kontakt@studioaktywnegowodoru.pl
www.studioaktywnegowodoru.pl

Łagodzi objawy parkinsona i azlheimera

Ponieważ wodór cząsteczkowy może przenikać przez barierę krew-mózg jego wpływ na choroby ośrodkowego układu nerwowego był szeroko badany. Uczeni odkryli m.in. że regularne spożywanie wody wodorowanej nawet w stężeniach tak niskich, jak 5%, łagodził objawy w modelach mysich poprzez redukcję stresu oksydacyjnego[23]. Potwierdzają to inne badania przeprowadzone z udziałem ludzi[24].

Jak się okazuje, wodór może poprawiać funkcje poznawcze i pamięciowe w szczurzym modelu choroby Alzheimera, zapobiegając neurozapaleniu i stresowi oksydacyjnemu[25], Ponadto podawanie H2 wydaje się również łagodzić upośledzenie funkcji poznawczych związane z wiekiem[26].



Przeciwdziała zespołowi metabolicznemu

To powszechne zaburzenie charakteryzuje się połączeniem otyłości, dyslipidemii, nadciśnienia i insulinooporności. W badaniach na zwierzętach z tym zespołem wykazano, że wodór molekularny łagodził stres oksydacyjnym wywołany stanem zapalnym[18]. Ponadto podawanie go zmniejszało poziom cholesterolu lipoprotein o niskiej gęstości (LDL-C) w osoczu i poprawiało funkcję lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL) u chomików karmionych dietą wysokotłuszczową[19].

Natomiast u pacjentów z potencjalnym zespołem metabolicznym, spożycie wody wzbogaconej wodorem obniżyło wskaźniki stresu oksydacyjnego i podniosło poziom dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), zwiększając tym samym endogenną obronę antyoksydacyjną[20].



Zmniejsza działania niepożądane radio- i chemioterapii

Coraz więcej badań wykazało, że ludzkie komórki nowotworowe mogą produkować więcej wolnych rodników niż linie komórek nieprzekształconych, co sprzyja proliferacji komórek nowotworowych, inwazji i przerzutom dystalnym. W świetle silnej zdolności wodoru molekularnego do usuwania wolnych rodników, jego podawanie jest coraz częściej badane jako część terapii przeciwnowotworowych u ludzi i zwierząt. H2 może również łagodzić działania niepożądane wywołane radioterapią raka lub lekami przeciwnowotworowymi. Naukowcy sugerują, że codzienne spożywanie wody nasyconej wodorem może łagodzić stres oksydacyjny wywołany radioterapią i poprawiać jakość życia bez uszczerbku dla efektów przeciwnowotworowych u pacjentów z guzami wątroby[31].

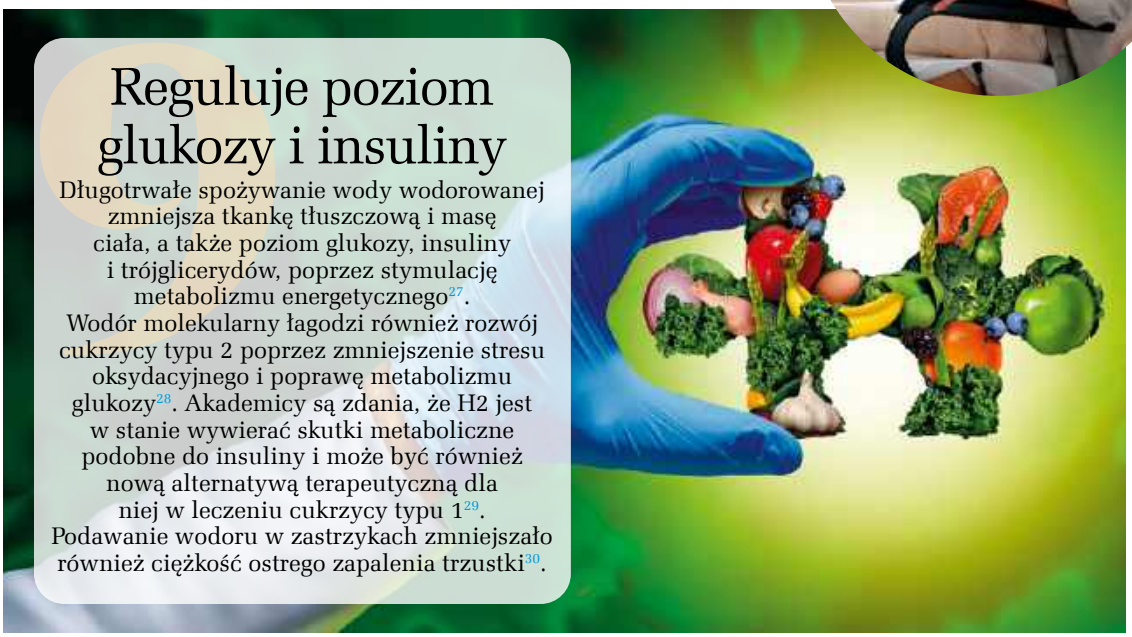


Reguluje poziom glukozy i insuliny

Długotrwałe spożywanie wody wodorowanej zmniejsza tkankę tłuszczową i masę ciała, a także poziom glukozy, insuliny i trójglicerydów, poprzez stymulację metabolizmu energetycznego[27].

Wodór molekularny łagodzi również rozwój cukrzycy typu 2 poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego i poprawę metabolizmu glukozy[28]. Akademicy są zdania, że H2 jest w stanie wywierać skutki metaboliczne podobne do insuliny i może być również nową alternatywą terapeutyczną dla niej w leczeniu cukrzycy typu 1[29].

Podawanie wodoru w zastrzykach zmniejszało również ciężkość ostrego zapalenia trzustki[30].



BIBLIOGRAFIA

1. Science. 1975;190:152-4
2. C R Acad Sci III. 2001 Aug;324(8):719-24
3. Biochem Biophys Res Commun. 2008;373:30-5
4. Transplantation. 1997;64:1102-7
5. J Heart Lung Transplant. 2005;24:1906-14
6. Transpl Int. 2012;25:1213-22
7. Biochem Biophys Res Commun. 2008;377:1195-8
8. Biochem Biophys Res Commun. 2009;386:316-21
9. B. Clin Transl Sci. 2013;6:372-5
10. Hepatol Res. 2014;44:663-77
11. Mol Med Rep. 2017;15:1305-12
12. J Surg Res. 2015;196:136-48
13. Oxid Med Cell Longev. 2015:106836; Burn Care Res. 2011;32:e82-9
14. PLoS One. 2013;8:e83429
15. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2013 Apr;17(8):1033-43
16. Int Immunopharmacol. 2012;13:197-203; World J Gastroenterol. 2014;20:1614-22
17. BMC Complement Altern Med. 2014;14:81
18. J Nutr. 2013;143:1943-9. doi: 10.3945/jn.113.183004
19. Metabolism. 2012;61:794-800
20. J Clin Biochem Nutr. 2010;46:140-9
21. Cancer Chemother Pharmacol. 2009;64:753-61
22. Med Gas Res. 2011;1:26. doi: 10.1186/2045-9912-1-26
23. Neurosci Lett. 2009;453:81-5; PLoS One. 2009;4:e7247
24. Mov Disord. 2013;28:836-9. doi: 10.1002/mds.25375
25. Brain Res. 2010:152-61
26. Neuropsychopharmacology. 2009;34:501-8; J Clin Biochem Nutr. 2010;46:269-76
27. Obesity (Silver Spring) 2011;19:1396-403
28. Nutr Res. 2008;28:137-43
29. PLoS One. 2013;8:e53913
30. Evid Based Complement Alternat Med. 2013:731932; Biochem Biophys Res Commun. 2010;393:308-13
31. Med Gas Res. 2011;1:11. doi: 10.1186/2045-9912-1-11

eprasa.pl 9a4398ce53



GRANGO® – jedyny na rynku suplement nutraceutyczny zawiera cenną i trudnodostępną 40% Punikalaginę wystandaryzowaną z skórki granatu, aktywującą MITOCHONDRIA.

Co się musi stać, żebyś zaczął myśleć o sobie?

Mitochondria to centra energii Twojego organizmu – ich sprawność decyduje o Twojej sile, witalności i zdolności do codziennego działania. To właśnie w mitochondriach zachodzi proces metabolizmu energetycznego, podczas którego wytwarzana jest energia (ATP) niezbędna do życia. Im lepiej działają mitochondria, tym skuteczniej zarządzasz energią, co przekłada się na większą siłę, kondycję, odporność, szybszą regenerację i mniejsze uczucie zmęczenia. Dobre funkcjonowanie mitochondriów to podstawa zdrowia i długiego życia.

Punikalagina – perspektywa długowieczności

Granat od tysięcy lat uznawany jest za symbol życia, siły i długowieczności poprzez cenną Punikalaginę. Ceniony w kulturach starożytnych za swoje wyjątkowe właściwości, od zawsze stanowił klucz do wsparcia mitochondriów i przekładał się na niesamowitą odporność, siłę, kondycję fizyczną i psychiczną a przede wszystkim energię niezbędną do codziennego funkcjonowania. Ponadto granat jest bogaty w witaminy: A, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E, K oraz pierwiastki mineralne: cynk, magnez, potas, żelazo, wapń, fosfor.

Badania potwierdzają – granat owocem życia

Punikalagina, kluczowy polifenol z granatu, wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, wspierając zdrowie mitochondriów. Badania wykazały, że Punikalagina daje granatowi wyjątkowe właściwości antyoksydacyjne, z czego 87% tych właściwości przypisuje się właśnie jej działaniu. Hamuje procesy zapalne w komórkach mikrogleju, chroniąc neurony, oraz zapobiega glikacji białek, która prowadzi do ich uszkodzenia. Dzięki temu punikalagina przyczynia się do poprawy funkcjonowania mitochondriów.

Generuj energię na potrzeby XXI wieku

Mitochondria są niezwykle wrażliwe na współczesne szkodliwe czynniki. Styl życia pełen permanentnego stresu, braku odpoczynku, przewlekłych stanów zapalnych, ekspozycji na toksyny środowiskowe, siedzącego trybu życia, niezdrowej diety oraz niedoboru snu, znacząco przyczynia się do ich uszkodzeń. W konsekwencji dochodzi do spadku wydolności fizycznej i umysłowej, przewlekłego zmęczenia oraz zwiększenia ryzyka rozwoju poważnych chorób, takich jak choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory.

Zainwestuj dziś w swoją kondycję za 30-40 lat

Dbając o mitochondria, zyskujesz energię, która pozwala czerpać z życia pełnymi garściami, co pozytywnie wpływa na Twoje emocje – odczuwasz większą radość życia, wewnętrzny spokój i harmonię. Dodatkowo oszczędzasz pieniądze, gdyż rzadziej potrzebujesz lekarstw i wizyt lekarskich. Chronisz także swój czas, który musiałbyś poświęcić na leczenie i rehabilitację, wykorzystując go na realizację pasji, czas z bliskimi i życie pełne satysfakcji. Czy można wyobrazić sobie lepszą inwestycję?

GRANGO® – Twój największy zwrot inwestycji!

Doceniona Polską Nagrodą Jakości, uznana przez Forbes Marka Premium – GRANGO® to jedyny producent, który wykorzystuje ekstrakt z granatu o najwyższym stężeniu DER 40:1 równoznacznym aż 40 kilogramów granatów. Kluczowy składnik – punikalagina – standaryzowana na aż 40%, stanowi podstawę najwyższej jakości suplementów, a już w lutym 2025 roku zadebiutuje również w kosmetykach.

Marka GRANGO® została stworzona z pasji i troski o zdrowie najbliższych. Jej założycielka, Beata Skomro, inspirowana osobistą potrzebą wspierania zdrowia swoich najbliższych, postawiła sobie za cel dostarczanie bezkonkurencyjnej jakości produktów, które odpowiadają na wyzwania współczesnego świata.



Teraz już wiesz, że Punikalagina działa u źródła i wspiera Twoje mitochondria. Zacznij od dziś – zamów GRANGO® dla siebie, dla rodziny, dla swoich klientów lub pacjentów przekazując starożytną moc granatu w nowoczesnej formie, która od 5000 lat wspiera zdrowie i długowieczność.

Beata Skomro
Twórca GRANGO®

eprasa.pl 9a4398ce53



Co jeść, by zregenerować wątrobę?

Niskokaloryczne dania bogate w owoce i warzywa popijane czarną kawą mogą przynieść zaskakująco dobre rezultaty

Jeżeli wciąż odczuwasz zmęczenie, masz zły nastrój, nie możesz schudnąć lub regularnie budzisz się ok. 2-3 nad ranem albo męczy Cię bezsenność, zbadać poziom enzymów wątrobowych (popularnie nazywanych próbami wątrobowymi) oraz stężenie bilirubiny. Zaburzenia pracy wątroby mogą być długo niezauważone, ponieważ jest to narząd pozbawiony receptorów czuciowych i nie daje dolegliwości bólowych. Z tego powodu monitorowanie pracy wątroby poprzez badania krwi, pozwala na wczesne wykrycie jej dysfunkcji.

Oceń swój stan

W każdym laboratorium możemy wykonać testy i oznaczyć ALT, AST, ALP, BIL i GGTP. Co oznaczają te tajemnicze skróty?

ALT to aminotransferaza alaninowa, a **AST** to aminotransferaza asparaginianowa. Są to enzymy komórek wątrobowych. Wzrost ich stężenia we krwi świadczy o uszkodzeniu hepatocytów i zaburzeniach funkcji organu, do których może dojść w ostrych i przewlekłych chorobach wątroby, takich jak wirusowe zapalenia wątroby typu B i C, toksyczne uszkodzenie narządu lub jego marskość.

ALP to fosfataza alkaliczna, natomiast GGTP to gamma-glutamylotranspeptydaza. Są to enzymy związane z nabłonkiem dróg żółciowych. Wzrost ich stężenia we krwi świadczy o zaburzeniach w pęcherzyku żółciowym, niedrożności dróg żółciowych oraz cholestazie wątrobowej spowodowanej kamicą żółciową lub nowotworami.

BIL to żółty pigment, który jest produktem naturalnego rozpadu hemoglobiny w organizmie. Krąży we krwi w postaci niezwiązanej, zwanej bilirubiną niezwiązaną lub wolną, a następnie jest przenoszona do wątroby, gdzie jest związana (sprzężona) z kwasem glukuronowym, tworząc bilirubinę związaną, która jest następnie wydalana z organizmu wraz z kałem, co nadaje mu charakterystyczny brązowy kolor. Wysokie poziomy bilirubiny mogą prowadzić do żółtaczki, co objawia się żółtawym zabarwieniem skóry i oczu. Stężenie bilirubiny w surowicy krwi jest podstawowym parametrem laboratoryjnym służącym do oceny funkcji wątroby. Wysokie stężenie bilirubiny może wskazywać na różne stany patologiczne, takie jak zapalenie wątroby bądź kamicę żółciową.

Jeżeli masz podwyższone próby wątrobowe, to znak, że najwyższa pora zadbać o wątrobę. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli zechcesz jej pomóc, odwdzięczy się szybką regeneracją.

Co masz na talerzu?

Badania przeprowadzone w Szwecji wykazały, że regularne jedzenie w fast foodach to prosta droga do chorób wątroby. Po miesiącu diety składającej się z frytek i hamburgerów u ochotników wyniki prób wątrobowych były takie jak u alkoholików z długoletnim stażem. Nic więc dziwnego, że rośnie liczba chorych na niealkoholowe stłuszczenie tego organu. Ze statystyk wynika, że alkoholizm jest obecnie odpowiedzialny jedynie za 15% przypadków marskości wątroby[1].

Gdy rozkoszujesz się schabowym lub karkówką, Twoja wątroba ciężko pracuje. Spełnia ok. 400 różnych funkcji w organizmie. Oczyszcza go z toksyn, produkuje żółć niezbędną do trawienia tłuszczów, glukozę przekształca w glikogen, który, podobnie jak witaminy A, D, B12 oraz żelazo i miedź, magazynuje na tzw. czarną

eprasa.pl 9a4398ce53



godzinę. Dlatego, gdy zaczynasz odczuwać nieprzyjemne rozpieranie pod żebrami z prawej strony, cierpisz z powodu wzdęć i zaparć, masz gorzki posmak w ustach albo łapią Cię częste skurcze łydek i palców rąk, to znak, że najwyższy czas przejść na dietę korzystną dla wątroby.

W 2023 r. Hiszpanie dokonali przeglądu zakresowego literatury naukowej w celu zebrania wzorców dietetycznych oraz informacji o produktach spożywczych i składnikach odżywczych łagodzących przebieg niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD). Zauważyli oni, że jednym z najlepszych wyborów w walce o zdrowie wątroby jest niskokaloryczna dieta śródziemnomorska. Wytypowali też kilka zaskakujących produktów, które mogą pomóc zregenerować narząd[2].

Orzechy, strączki i... ser

Z przeglądu przeprowadzonego przez hiszpańskich uczonych wynika, że regularne spożywanie bogatych w kwas alfa-linolenowy orzechów włoskich poprawia profil lipidowy i zmniejsza częstość występowania otyłości, cukrzycy typu 2 i nadciśnienia wraz z zespołem metabolicznym. Ich spożycie jest odwrotnie proporcjonalne do obecności aminotransferaz wątrobowych (gamma-glutamylotransferazy [GGT], aminotransferazy alaninowej [ALT] i aminotransferazy asparaginianowej [AST])[3].

Natomiast rośliny strączkowe dostarczają niezbędnych składników odżywczych, takich jak białka roślinne, błonnik, minerały, oligosacharydy, fitochemikalia i inne substancje bioaktywne, takie jak saponiny i polifenole[4].

Badanie przeprowadzone wśród dorosłych mieszkańców Teheranu zbadało związek między spożyciem roślin strączkowych a ryzykiem NAFLD i wykazało, że wysokie całkowite spożycie roślin strączkowych (fasoli, soczewicy i grochu) było istotnie związane z niskim ryzykiem NAFLD[5]. Rośliny strączkowe obniżały poziom lipidów we krwi poprzez zwiększenie wydalania tłuszczów i steroidów z kałem i tworzenie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w okrężnicy[6].

W swoim przeglądzie Hiszpanie wskazują, że ser i produkty mleczne są bogatymi źródłami tzw. peptydów bioaktywnych[7]. Badanie przeprowadzone w Korei wykazało, że wysokie spożycie białka mleka było istotnie i odwrotnie skorelowane z ryzykiem wystąpienia niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby u mężczyzn i kobiet w wieku ≥50 lat[8]. Z kolei randomizowane badanie z podwójną ślepą próbą dowiodło, że spożywanie jogurtu zawierającego *Lactobacillus acidophilus* La5 i *Bifidobacterium lactis* Bb12 przez 8 tygodni u pacjentów z NAFLD wykazało niższe aminotransferazy wątrobowe, całkowity cholesterol i cholesterol LDL w porównaniu z pacjentami spożywającymi konwencjonalny jogurt. Inne randomizowane badanie kontrolowane z udziałem 102 pacjentów oceniało wpływ symbiotycznego jogurtu (zawierającego 108 jednostek tworzących kolonie Bifidobacterium animalis/ml i 1,5 g inuliny) na NAFLD, stwierdzając, że spożywanie symbiotycznego jogurtu poprawiło stężenie enzymów wątrobowych[9].

Od tego zacznij

Bezwzględnie ogranicz alkohol. Wątroba musi sobie z nim radzić zupełnie sama. I robi to, zamieniając go w tłuszcz. Kiedy ktoś nadużywa alkoholu, komórki jego wątroby wypełniają się kropelkami tłuszczu. Jeśli na tym etapie ograniczy picie alkoholu, po kilku tygodniach tłuszcz zniknie z wątroby i wszystko będzie jak dawniej. Jeśli zaś będzie pił dalej, w hepatocytach ruszą procesy zapalne – zaczną powoli obumierać, co prowadzi do marskości wątroby.

Sporo przemawia za tym, że picie kawy może przeciwdziałać szkodom wyrządzanym przez alkohol. Jedna filiżanka dziennie ma zmniejszać ryzyko marskości wątroby o 20%, 4 filiżanki – nawet o 80%. A w przypadku już uszkodzonej wątroby kofeina ma spowalniać przebieg choroby[10].

Stosuj też z umiarem leki przeciwbólowe i antybiotyki. Zamiast suplementów diety sięgaj po warzywa, owoce, ryby oraz kasze. Ruszaj się. Gdy utrzymujesz prawidłową wagę, automatyczne zmniejszasz ryzyko stłuszczenia organu.

Jeśli jednak to nie pomaga i stan Twojej wątroby nie wraca do normy, przejdź na rygorystyczny reżim żywieniowy.

Zasady diety

Wyeliminuj z jadłospisu pieczywo żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, razowy makaron, brązowy ryż, kaszę



eprasa.pl 9a4398ce53

Wątroba jest wege

Dzięki sporej aktywność antyoksydacyjnej polifenoli i karotenoidów zawartych w warzywach i owocach mogą one hamować rozwój niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby. Badanie przekrojowe z udziałem otyłych młodych Latynosów wykazało, że spożycie warzyw nieskrobiowych wiązało się z pozytywnymi wynikami metabolicznymi, w tym niskim poziomem tłuszczu trzewnego i wątrobowego oraz zwiększoną wrażliwością na insulinę, nawet przy spożyciu niewielkich ilości[1]. Z kolei prospektywne badanie kohortowe na dużej próbie populacji koreańskiej wykazało, że spożycie warzyw i owoców było indywidualnie związane z niską częstością występowania NAFLD u kobiet.

Mówi się, że diabeł tkwi w szczegółach. Ta stara prawda znalazła potwierdzenie w badaniach. Uczeni zauważyli, że to nie naturalna fruktoza znajdująca się w warzywach i owocach, a fruktoza dodawana do produktów jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju i postępu NAFLD.



BIBLIOGRAFIA

1. J. Acad. Nutr. Diet. 2014;114:1776-83

gryczaną i pęczak, tłusty nabiał, czerwone mięso, tłuste ryby, drób i wędliny, wędzonki i marynaty, tłuszcze (smalec, łój, margarynę), smażone potrawy oraz dodatki (np. frytki), a także wszelkiego rodzaju kluski i pyzy. Zapomnij o zasmażce, zupkach w proszku, ostrych przyprawach i sosach, musztardzie, chrzanie i majonezie. Zrezygnuj z kawy, słodyczy (także domowych ciast, budyniów etc.) oraz chipsów.

Zakaz wstępu na Twój stół mają również grzyby, warzywa kapustne i strączkowe (nawet w postaci zupy, np. kapuśniaku czy grochówki), papryka, szczypiorek, cebula, surowy ogórek, rzodkiewka, kukurydza, warzywa smażone i konserwowane octem, niedojrzałe i suszone owoce oraz orzechy.

BIBLIOGRAFIA

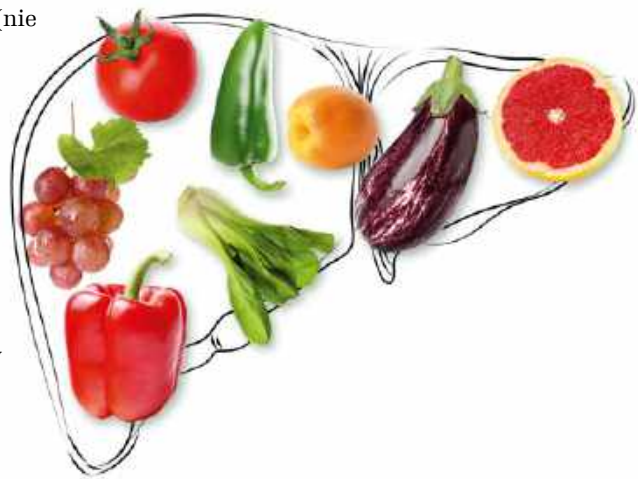
1. World J Gastroenterol. 2009 Jan 21; 15(3): 280-8
2. Nutrients. 2023 Sep 14;15(18):3987
3. PLoS One. 2020 Dec 31;15(12):e0244514
4. Br J Nutr. 2010 Feb;103(4): 569-74
5. Indian. J. Gastroenterol. 2019;38: 55-60
6. J Nutr. 2007 Nov;137(11): 2391-8
7. Eur J Nutr. 2008 Jun;47(4): 171-82
8. Clin Nutr. 2021 Oct;40(10): 5252-60
9. J Nutr. 2018 Aug 1;148(8): 1276-84
10. Hepatology, 60: 661-9 https://doi.org/10.1002/hep.27054
11. H. Ciborowska, A.Rudnicka „Dietetyka Żywieniezdrowego i chorego człowieka". PZWL 2014
12. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2012 Nov;15(6): 641-8
13. The American Journal of Medicine, 2002 Oct 113(6): 506-15
14. Phytother Res. 2018 Jul;32(7): 1382-7
15. Pak J Biol Sci. 2007 Sep 1;10(17): 2809-16
16. J Agric Food Chem. 2007 Aug 8;55(16) :6439-46

Możesz jeść sucharki, pieczywo graham (w ograniczonych ilościach), drobne kasze (jęczmienną i manną), chudy nabiał (mleko słodkie i zsiadłe, kefir, jogurt, twaróg, serek homogenizowany), białko jaja kurzego, chudą cielęcinę, piersi kurczaka i indyka bez skóry oraz chude ryby (3 razy w tygodniu), delikatne zupy kremy lub kleiki. Wskazane są warzywa gotowane, takie jak marchew, kalafior, buraki, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa. Możesz je omaścić odrobiną świeżego masła. Na surowo dopuszczalne są sałata, cykoria, pomidory bez skórki oraz marchewka utarta z jabłkiem. Dozwolone są dojrzałe owoce bez pestek i skórki, a szczególnie truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, porzeczki podawane w formie przecieru. Jeśli marzysz o słodyczach, sięgnij po miód, dżem bez pestek, kisiel lub galaretkę (nie więcej niż 2 razy w tygodniu). Używaj zielonego koperku, kminku, tymianku, bazylii, lubczyku i rozmarynu – pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci, przez co ułatwiają trawienie. Smażenie zastąp pieczeniem lub gotowaniem na parze.

W ciągu dnia jedz 5 małych objętościowo posiłków. Potrawy bardzo dokładnie przeżuwaj. Spożywaj je o regularnych porach przerwami po 2-3 godz. W tym czasie nie podjadaj. Możesz pić tylko wodę mineralną, słabe niesłodzone napary z ziół oraz herbaty[11].

Nadzieja w tokoferolu

Naukowcy z Virginia Commonwealth University w Stanach Zjednoczonych twierdzą, że witamina E może pomóc w leczeniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Jednak zaznaczają, że nie powinna być przyjmowana bez nadzoru lekarza. Swoje wnioski oparli na badaniu, w których uczestniczyło 247 osób w zaawansowanym stadium stłuszczenia wątroby. Pacjenci zostali losowo przydzieleni do jednej z 3 grup: pierwsza przyjmowała witaminę E, druga lek na cukrzycę (wcześniej wykazano, że choroba może być związana z opornością na insulinę), a trzecia placebo.



eprasa.pl 9a4398ce53

Po porównaniu wyników biopsji wykonanych na początku badania i po upływie 2 lat naukowcy zauważyli, że stan wątroby uległ poprawie u 43% osób stosujących witaminę E, w porównaniu z 19% w grupie przyjmującej placebo. U uczestników zażywających lek na cukrzycę zaobserwowano przyrost wagi i znacznie mniejszą poprawę[12].



Ziołowe wsparcie



Ostropest plamisty Roślina ta sprzyja wytwarzaniu nowych komórek wątrobowych. Jest też pomocna przy leczeniu marskości. Ostropest łagodzi schorzenia tego narządu, wspomaga np. leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu C. Zaleca się jego stosowanie w rekonwalescencji po przyjmowaniu antybiotyków, chemioterapii i zatruciach pokarmowych. Łyżeczkę zmielonych nasion zalej szklanką wrzącej wody, zaparz pod przykryciem 10-15 min. Pij 3 razy dziennie po przecedzeniu. Możesz też stosować proszek ze zmielonych nasion. Przyjmuj 2-3 razy dziennie po łyżeczce[13].

Karczoch Badania potwierdzają, że działa ochronnie na komórki wątrobowe. Wspomaga regenerację i pracę organu oraz wspiera produkcję żółci, która odgrywa kluczową rolę w procesach trawienia. Ekstrakt z liści karczocha zmniejsza też ilość tłuszczu w wątrobie. Tabletki z nim kupisz w aptece[14].

Czarnuszka siewna Tureccy naukowcy dowiedli, że u królików przyprawa ta zapobiega włóknieniu i marskości wątroby skuteczniej niż witaminy C i E oraz selen. Z kolei w Egipcie na Uniwersytecie Assiut badano wpływ jej nasion na ochronę organu zatruwanego ołowiem. Okazało się, iż zwierzęta na diecie z ich dodatkiem miały mniej uszkodzoną wątrobę oraz lepsze wyniki biochemiczne i histopatologiczne niż grupa kontrolna niewspomagana nasionami czarnuszki[15].

Rzodkiew czarna To wyjątkowe warzywo ma silne właściwości żółciotwórcze. Od wieków jest również pomocne w zastojach żółci, a także bywa stosowane w stanach zapalnych wątroby, kamicy żółciowej oraz kłopotach z woreczkiem żółciowym. Zdaniem uczonych z węgierskiego Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia sok z tej rośliny skutecznie chroni wątrobę przed stłuszczeniem[16].

REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53

Kropla piękna



Oleje roślinne to prawdziwe skarby natury, które od wieków wspierają pielęgnację skóry i włosów

Część 1

Bogate w witaminy, kwasy tłuszczowe i antyoksydanty, potrafią nawilżać, regenerować, wzmacniać oraz chronić przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Są składnikami wielu kosmetyków, które możesz kupić w sklepie, ale równie łatwo możesz przygotować je samodzielnie. Każdy z nich ma unikalne właściwości. Podpowiadamy, jak dobrać olej do swoich potrzeb i jak najdłużej cieszyć się pięknym i młodym wyglądem.



OLEJ KOKOSOWY NIERAFINOWANY

Od wieków był stosowany jako środek nawilżający przez mieszkańców tropików. Badania kliniczne potwierdziły mądrość ludową. Okazało się, że olej kokosowy łagodzi objawy chorób skóry i nawilża ciało. Kiedy już naukowcy docenili jego walory, kwestią czasu stało się stosowanie go w rozmaitych kosmetykach służących do pielęgnacji ciała. Jest bardzo cenionym, delikatnym emolientem, który często znajduje się w składzie preparatów dla dzieci. Doskonale sprawdza się bowiem w profilaktyce atopowego zapalenia skóry (AZS)[3]. Nie powoduje alergii i podrażnień. Polecany jest dla osób z bardzo suchą, pękającą i łuszczącą się skórą. Pomaga łagodzić uczucie suchości, szorstkości, pieczenia, a także przywraca właściwy poziom nawilżenia. Na włosach tworzy ochronną warstwę, chroniąc je przed przesuszeniem i łamliwością[4]. Zamyka łuski włosów i sprawia, że stają się one gładkie i błyszczące.



OLEJ ARGANOWY

Nazywany jest „płynnym złotem" ze względu na swoje wyjątkowe właściwości pielęgnacyjne i trudny proces pozyskiwania. Tradycyjnie wytwarza się go ręcznie, co może zająć nawet kilka dni. Zawiera duże ilości witaminy E i kwasów tłuszczowych, które regenerują skórę i włosy, a także chronią przed działaniem wolnych rodników. Zawiera także polifenole, tokoferole, sterole, skwalen i alkohole triterpenowe. Codzienne miejscowe stosowanie zmiękcza i poprawia elastyczność skóry[1]. Poprawia naturalną zdolność do utrzymania wody, a co za tym idzie, nawilżenia skóry. Jest skuteczny w łagodzeniu oparzeń drugiego stopnia.

Błyszczące pasma

Zmocz włosy, odciśnij ręcznikiem nadmiar wody i delikatnie je rozczesz. Na lekko wilgotne nakładaj równomiernie olej kokosowy, aż włosy przestaną go chłonąć (ok. 2-3 łyżeczki). Owiń głowę ciepłym ręcznikiem i zostaw na kilku godzin. Następnie umyj włosy naturalnym, delikatnym szamponem.



Kuracja na skórki

Olej kokosowy wtarty w skórki przy paznokciach zmiękczy je i poprawi ich kondycję. Pomoże również na zrogowacenia na piętach – nasmaruj wieczorem w wysuszoną i pękającą skórę stóp i pozostaw na noc. Zabieg możesz powtarzać co wieczór, aż do skutku.



Odżywczy peeling do ciała

Wymieszaj 3 łyżki cukru trzcinowego, 2 łyżki oleju arganowego z łyżeczką soku z cytryny. Nałóż peeling na wilgotną skórę ciała, masuj kolistymi ruchami przez kilka minut, spłucz ciepłą wodą. Usuniesz martwy naskórek, a olej arganowy nawilży i zmiękczy skórę.



eprasa.pl 9a4398ce53

Bursztyn i żywe mumio dla Twoich włosów i skóry

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI!

Bursztynowe Perfumy Damskie MOLLY 24 – SOLEIL (50 ml)
Eau de Parfum – Dame (W) Parfum verse dla kobiet, inspirowane ciepłem słońca i świeżą bryzą morską. Delikatne i eleganckie nuty zapachowe, które doskonale podkreślą kobiecą osobowość.

Bursztynowe Perfumy Męskie BARRY 22 – AVENTURA (50 ml)
Eau de Parfum – Man (M) Parfum verse dla mężczyzn, idealne na każdą okazję. Zapach o wyrazistych nutach, bursztynu i jodu, który dodaje pewności siebie i podkreśla męską charyzmę.

Luksusowy peeling do ciała z bogactwem naturalnych olejów, które pomagają zrewitalizować, złagodzić podrażnienia i wygładzić Twoją skórę. Skutecznie usuwa martwy naskórek, pozostawiając skórę jedwabiście gładką i odświeżoną. Zawarte w nim Żywe Mumio i pył bursztynowy regenerują skórę, pozostawiając ją doskonale nawilżoną.

Krem – poczuj wspaniałą moc Żywego Mumio tej naturalnej substancji, cenionej za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla wrażliwej skóry. Szybko się wchłania, doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Szampon do włosów – z Żywym Mumio i sproszkowanym bursztynem oraz kozim mlekiem nawilży skórę głowy oraz odżywi i wzmocni włosy od cebulek aż po końce. Delikatne środki czyszczące eliminują zanieczyszczenia, podczas gdy Żywe Mumio zregeneruje włosy, przywracając im elastyczność.

Amber Dust – to wysokiej jakości pył bursztynowy pozyskiwany z mielonego na zimno bursztynu bałtyckiego klasy A+++ (sukcynit). Jego właściwości zdrowotne doceniano już od wieków, a bogactwo kwasu bursztynowego sprawia, że połączony z Żywym Mumio sprawdza się jako idealny dodatek do kosmetyków, zwiększając ich skuteczność. Świetnie sprawdzi się jako składnik peelingów, szamponów, czy kremów, nadając skórze świeżość i zdrowy wygląd.

Świeca sojowa zapachowa – wykonana z certyfikowanego wosku sojowego bez GMO z dodatkiem naturalnych bryłek bursztynu. Kupując ją, nie tylko zyskujesz dłuższy czas palenia, ale także dbasz o środowisko. Jej pachnący płomień, wypełni na długo pomieszczenie, świeżym, kojącym zapachem, tworząc przytulny i relaksujący nastrój. To idealny nastrojowy bukiet dla aromaterapii.

Żywe Mumio – ta skalna żywica pełna dobroczynnych składników skutecznie wzbogaci skład każdego kosmetyku. Wystarczy dodać 0,5 g mumio do 20 g kremu lub 300 ml ulubionego szamponu, by zyskać odmładzający, oczyszczający i regenerujący preparat. Możesz też rozpuścić go w wodzie, której użyjesz to płukania ust lub jako toniku do twarzy.

















Uzyskaliśmy akcept Rzetelnej Firmy

RZETELNA Firma

www.mumiozywe.gsm.pl buiro@mumiozywe.gsm.pl **tel. 690 135 952**

eprasa.pl 9a4398ce53



OLEJ LAWENDOWY

Sprawdza się doskonale w aromaterapii i kosmetyce. Zawiera liczne związki aktywne, takie jak linalol i octan linalilu, które działają antyseptycznie, przeciwzapalnie oraz regenerująco. Dzięki nim wspomaga pielęgnację skóry problematycznej, trądzikowej i wrażliwej, przyspieszając gojenie się ran, łagodząc podrażnienia oraz zmniejszając widoczność blizn i przebarwień[5]. Na włosy wpływa wzmacniająco dzięki zawartości terpenów, które poprawiają krążenie w skórze głowy, wspierając wzrost włosów i ograniczając ich wypadanie. Olej lawendowy może być stosowany jako dodatek do szamponów i masek, ale także do olejowania pasm. Ma delikatny, uspokajający zapach.



Dezodorant w kremie

Przygotuj 2 łyżki sody oczyszczonej, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki oleju kokosowego, 2 łyżki oleju winogronowego, 5 kropli olejku lawendowego i 2 krople olejku miętowego. Wszystkie składniki wymieszaj, aż się połączą. Tak przyrządzony kosmetyk przełóż do zakręcanego słoiczka, żeby dłużej zachował trwałość. Przechowuj w lodówce. Gdy Twój antyperspirant już się schłodzi, nanoś odrobinę kremu na skórę pod pachami, pod biustem czy w pachwinach. Soda oczyszczona doskonale wchłania zapachy, a mąka ziemniaczana pełni rolę talku i nie zatyka porów. Olejek lawendowy działa bakteriobójczo i zapobiega powstawaniu przykrego zapachu.

OLEJ Z WIESIOŁKA

Ten tłuszcz bogaty w kwasy tłuszczowe omega-6, w tym kwas linolowy i gamma-linolenowy (GLA), wspomaga regenerację naskórka, łagodzi podrażnienia i poprawia elastyczność skóry. Nawilża i ujędrnia, chroniąc ją jednocześnie przed uszkodzeniami i pomagając w utrzymaniu prawidłowej bariery lipidowej. Jest idealny dla cery suchej, wrażliwej i skłonnej do trądziku, ponieważ reguluje wydzielanie sebum. Działa przeciwświądowo i przeciwalergicznie, więc sprawdza się w leczeniu trądziku, pokrzywki, łuszczycy oraz egzemy[6]. Na włosy olej z wiesiołka działa wzmacniająco – nawilża je i zapobiega łamliwości oraz rozdwajaniu końcówek. Regularnie stosowany pomaga zmniejszyć wypadanie włosów i wspiera ich wzrost. Można go stosować jako serum na końcówki, dodatek do masek lub wcierkę do skóry głowy.





OLEJ KONOPNY

Wytłaczany na zimno z nasion konopi siewnych jest bogaty w kwasy omega-3, omega-6 i kwas oleinowy, proteiny, aminokwasy, minerały, witaminy, fitosterole oraz fosfolipidy. Zabezpiecza skórę przed utratą wilgoci i poprawia jej nawilżenie[7]. Łagodzi stany zapalne towarzyszące atopowemu zapaleniu skóry, egzemie i łuszczycy. Reguluje wydzielanie sebum i działa wspomagająco w leczeniu trądziku, przypadłości, która często dotyka również osoby dojrzałe. Jest doskonałym preparatem antyagingowym. Działa natłuszczająco i wspomaga usuwanie obumarłych komórek[8]. Zabezpiecza przed zanieczyszczeniami z powietrza, poprawia koloryt, ukrwienie i elastyczność skóry. Zapobiega tworzeniu się zmarszczek. Olej konopny, po otwarciu najlepiej przechowuj w lodówce.

Zwalcz trądzik

Wymieszaj olej konopny z olejem kokosowym w stosunku 1:1. Dodaj kilka kropli olejku z drzewa herbacianego. Używaj do smarowania twarzy z problemami skórnymi.



Odprężająca kąpiel

4 łyżki rumianku zalej 2 szklankami zimnego mleka i doprowadź do wrzenia, zdejmij z ognia, dodaj 2 łyżki miodu i 2 laski cynamonu. Odstaw na 20 min, następnie wywar przecedź i wlej do wanny z wodą. Na koniec dodaj kilka kropli olejku lawendowego, który działa uspokajająco i relaksująco.

eprasa.pl 9a4398ce53

Nawilżający balsam do ciała

W kąpieli wodnej rozpuść łyżeczkę masła shea i 1 łyżkę oleju kokosowego nierafinowanego, aż uzyskasz płynną konsystencję. Dodaj 2 łyżki oleju z orzechów laskowych i dokładnie wymieszaj. Przelej mieszankę do szklanego pojemnika i odstaw do wystygnięcia. Stosuj na ciało po kąpieli, aby zatrzymać wilgoć.



Maska na włosy

Połącz olejki: 4 łyżki konopnego, 1 łyżkę rycynowego i 2 łyżki kokosowego (lub oliwy z oliwek). Wymieszaj i lekko podgrzej, np. w kąpieli wodnej. Gdy będzie ciepła, wmasuj we włosy i skórę głowy. Owiń głowę folią, a następnie ciepłym ręcznikiem. Po 3 godz. spłucz maskę i umyj włosy delikatnym szamponem.



OLEJ Z OPUNCJI FIGOWEJ

Ma w sobie całą gamę kwasów tłuszczowych, aminokwasów i antyoksydantów. Zawiera witaminy E, A, C, B1 i B6. Dodajmy do tego, że w owoc opuncji jest źródłem substancji zwanej Opuntia G. Ma ona właściwości przeciwzmarszczkowe[9]. Olej z tego sukulentu intensywne nawilża i regenerujące uszkodzony naskórek. Wspomaga gojenie, łagodzi zaczerwienienia, stany zapalne i podrażnienia skóry. Wygładza skórę oraz poprawia jej elastyczność i jędrność. Reguluje pracę gruczołów łojowych i wykazuje działanie przeciwbakteryjne. Polecany jest do pielęgnacji skóry tłustej, mieszanej i trądzikowej. Olejek z opuncji figowej to znakomite serum na zniszczone końcówki włosów. Skutecznie chroni je przed rozdwajaniem i uszkodzeniami. Ponadto wzmacnia pasma, regeneruje i dodaje im miękkości oraz blasku.

CZY WIESZ, ŻE...

olejkiem z opuncji możesz wzbogacać sklepowe kremy do twarzy, maski i odżywki do włosów?

REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53



OLEJ Z OGÓRECZNIKA LEKARSKIEGO

Jest bogatym źródłem kwasów omega-6, niezbędnych do odpowiedniego nawilżenia skóry i zwiększających jej elastyczność. Należy do nich kwas gamma-linolenowy, który zmniejsza stany zapalne w organizmie i objawy alergii[10]. Podany doustnie przechodzi do skóry właściwej, wzmacnia ją i zapobiega nadmiernej przezskórnej utracie wody, chroni przed przepuszczaniem z zewnątrz alergenów, toksyn, grzybów, bakterii. Miejscowe stosowanie oleju z ogórecznika poprawia stan skóry u niemowląt i dzieci z łojotokowym zapaleniem skóry lub AZS[11].



Serum do cery mieszanej i tłustej

Zmieszaj na dłoni żel aloesowy i olejek opuncjowy w stosunku 1:1. Następnie nanieś na twarz. Delikatnie wklep w skórę.

Zwalcz niedoskonałości cery

Właściwości oczyszczające oliwy pomogą w walce z trądzikiem. Przygotowuj mieszankę oliwy z oliwek z kilkoma kroplami olejku z drzewa herbacianego, który słynie z dużej aktywności przeciwdrobnoustrojowej[14]. Stosuj punktowo na niedoskonałości.

OLEJ Z ROKITNIKA

Jest idealnym wyborem dla suchej, zniszczonej skóry i włosów, które potrzebują intensywnego odżywienia. Jego wyjątkowe właściwości wynikają z wysokiej zawartości witamin A, C, E i K oraz kwasów tłuszczowych omega-3, -6, -7 i -9. Zawiera ok. 35% rzadkiego i cennego kwasu oleopalmitynowego, składnika tłuszczu skórnego, znanego ze swojej zdolności do wspierania regeneracji tkanek i przyspieszania gojenia się ran[20]. Dzięki obecności beta-karotenu działa przeciwstarzeniowo, wspomagając produkcję kolagenu, uelastycznia i intensywnie regeneruje skórę oraz chroni przed działaniem wolnych rodników. Stosowany na włosy nawilża je i odbudowuje ich strukturę, wzmacnia cebulki, zmniejsza łamliwość oraz nadaje im połysk.





OLIWA Z OLIWEK

To bezcenne źródło składników odżywczych. Polecana jest do każdego typu cery, zarówno suchej, mieszanej, jak i tłustej. Zawiera witaminy A, E, F, które działają na skórę odżywczo i łagodząco. Sprawia, że staje się ona miękka, jędrna i gładka oraz utrzymuje właściwy stopień jej nawilżenia[12]. Bogata w naturalne przeciwutleniacze oliwa skutecznie zwalcza oznaki starzenia się. Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia przesuszonej skóry, zapobiega pękaniu. Jest również doskonałym środkiem regenerującym włosy i paznokcie. Sprawdzi się także do demakijażu, usunie nawet wodoodporny tusz[13].

CZY WIESZ, ŻE...

Niektórzy producenci oliwy z oliwek oznaczają na opakowaniu również jej kwasowość – im jest niższa, tym lepsza jakość produktu. Z kolei oznaczenie literami DOP (z włoskiego Denominazione di Origine Protetta) oznacza, że dany produkt został wyprodukowany, przetworzony i przygotowany w ściśle określonym regionie oraz zgodnie z tradycyjnymi metodami.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin. Interv. Aging. 2015;10:339-349
2. Ostomy Wound Manage. 2016 Mar;62(3):26-34
3. Int J Dermatol 2014; 53(1):100-8; J Tradit Complement Med. 2018 Jan 17;9(1):5-14
4. J Cosmet Sci 2011; 62:203-7
5. Dermatitis 2016 Nov/Dec;27(6):325-332
6. Arch. Dis. Child., 75, 1996, 494
7. Pharmaceutics. 2021 Nov 12;13(11):1919
8. Kowalczyk B. Fitoterapia w łuszczycy. Panacea 2008; 3(24):22-4
9. Jędrzejko K, Kowalczyk B, Bacler B. Rośliny kosmetyczne. Wyd Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2006; 147
10. Clin Dermatol. 2010 Jul-Aug;28(4):440-51
11. Acta Derm. Venereol. 1993; 73:18-20
12. B. Frohn: Oliwa z oliwek dla zdrowia i urody, Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2006
13. T. Lofthouse: Oliwa: różne rodzaje oliwy i jej zastosowanie, Wydawnictwo K.E. Liber, cop., Warszawa 2008
14. Clin Microbiol Rev. 2006 Jan;19(1):50-62
15. Food Res. Int. 2011;44:1718-27

eprasa.pl 9a4398ce53



Serum Anti Age i olej z opuncji figowej Bio Agadir

Serum Anti Age

Najskuteczniejsze serum zawierające w swoim składzie drogocenne i najlepsze w profilaktyce przeciwstarzeniowej oleje, to właśnie serum Anti-Age Bio Agadir! Jego wyjątkowość polega na kompleksowym działaniu zawartych w składzie serum najwartościowszych olejów kosmetycznych, które skupiają całą moc bogatych w substancje odżywcze i nawilżające składników. W kompozycji serum znajdziemy: **olej z nasion z opuncji figowej, mleczko pszczele, miód, olej arganowy, olej z pestek winogron, olej jojoba, olej z nasion ogórecznika, olej z wiesiołka, olej z owoców róży rdzawej** i **olej z kwiatów geranium**! Składniki te rewitalizują komórki, działając ujędrniająco na skórę i zapewniają natychmiastowy efekt jej napięcia! Kosmetyk poprawia elastyczność i jędrność skóry, dając jej ochronę i odżywienie. Jego płynna i lekka konsystencja szybko się wchłania, tworząc efekt drugiej skóry. Serum wygładza i nawilża suchą i zniszczoną skórę. Kosmetyk nie zawiera olejków eterycznych, więc jest odpowiedni dla skóry wrażliwej oraz kobiet w ciąży. Od pierwszego tygodnia stosowania skóra jest bardziej promienna, jędrna i wygląda młodziej! Serum zapewnia nawilżenie, odżywienie, dotlenienie, regenerację i ochronę skóry. Sprawdzi się dla kobiet w każdym wieku!

Olej z opuncji figowej Bio Agadir

Wyjątkowy olej z opuncji figowej pozyskiwany z pestek opuncji figowej z pierwszego tłoczenia. Jest to olej o najsilniejszym działaniu przeciwzmarszczkowym pośród wszystkich olejów kosmetycznych dostępnych na rynku. Olej Bio Agadir pochodzi z marokańskich, ekologicznych upraw organicznych. Jest on rozlewany w Maroku i co ważne nie zawiera domieszek innych olejów, co potwierdzają restrykcyjne **certyfikaty Ecocert oraz USDA**! To właśnie wyróżnia olej z opuncji Bio Agadir, który jest jednym z nielicznych olejów z gwarancją oryginalności! To jeden z najlepszych na świecie olejów z opuncji figowej, co przekłada się na jego niesamowicie skuteczne działanie przeciwzmarszczkowe, nawilżające i ujędrniające skórę! Sprawdzi się w przypadku cer suchych i dojrzałych, aby pomóc odbudować warstwę hydrolipidową skóry, a także w przypadku młodszych cer, dla osób szukających naturalnego i skutecznego kosmetyku nawilżającego!

Sposoby stosowania

Zarówno serum, jak i olej z opuncji figowej można stosować solo lub w połączeniu z innymi kosmetykami.

Stosując sam olej, pamiętaj, żeby nie wmasowywać go na suchą skórę. Wcześniej należy ją zwilżyć i dopiero wtedy aplikować olej. Kosmetyki można połączyć z kwasem hialuronowym lub ulubionym kremem. Pozwala to na zwiększenie ich właściwości nawilżających i ułatwia nakładanie. W przypadku łączenia z innymi kosmetykami nie ma konieczności wcześniejszego zwilżania twarzy. Dbajmy o cerę naturalnie!

Producent: Bio Agadir Maroko
Dystrybutor w Polsce: Interpromo, Nowy Sącz, ul. Lwowska 25/10, tel. 512370470
www.bioagadir.pl
Kupisz w sklepie www.domiuroda.pl

eprasa.pl 9a4398ce53



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Złapał katar Katarzynę...

Zielarze radzą, jak złagodzić tę nieprzyjemną dolegliwość i udrożnić nos

Wśród zielarzy prym wiodą ludzie zakonu – św. Hildegarda z Bingen oraz ojcowie Andrzej Klimuszko, Grzegorz Sroka i Jan Grande. Wszyscy mieli swoje sposoby na leczenie pospolitych i przewlekłych schorzeń. A ich sukcesy w tej materii sprawiają, że opracowane przez nich receptury są stosowane do dzisiaj. Jednak nie ograniczamy się tylko do medycyny monastycznej – zaglądamy też do receptularzy współczesnych zielarzy – dr. Henryka Różańskiego, Sandry Kynes czy Stephena Harroda Buhnera.

Zapalenie śluzówki nosa spowodowane wirusowym zakażeniem najczęściej objawia się uczuciem swędzenia, drapania w nosie i kichaniem, po czym następuje wzmożenie wydzielania wodnistego płynu z nosa, któremu towarzyszy ból głowy, trudności w oddychaniu, często łzawienie.

Katar ma 3 fazy. W pierwszej obrzękowej – uwalniane są mediatory stanu zapalnego i błona śluzowa zaczyna nabrzmiewać. W drugiej – nazywanej wysiękową – rozszczelniają się naczynia krwionośne i zaczynamy mieć wodnisty katar. W trzeciej – naciekowej – gdy komórki odpornościowe organizmu zaczynają napływać do nosa, katar zmienia się w śluzowo-ropny.

Mówi się, że leczony trwa 7 dni, a nieleczony tydzień i coś w tym jest. Jeżeli katar jest spowodowany infekcją, możemy go jedynie leczyć objawowo, wspomagając pracę układu odpornościowego. Warto wtedy dbać o nawodnienie organizmu. Wydzielina z nosa musi być upłynniana, dlatego zarówno dzieci, jak i dorośli, gdy mają katar, muszą dużo pić. Tym bardziej że, gdy mamy zatkany nos, częściej oddychamy przez usta, co prowadzi do wysuszenia śluzówki i utraty wody. Nie zapominajmy też o regularnym wietrzeniu mieszkania.

Jeśli natomiast katar został wywołany przez uczulenie, możemy spróbować zredukować reakcję alergiczną i w ten sposób doprowadzić do obkurczenia błony śluzowej i zahamowania wysięku.

W obu przypadkach objawy dolegliwości pomogą złagodzić zioła.

Kuracja ojca Sroki



Zmieszaj 100 g owoców róży z 50 g kory wierzby i kwiatu lipy. Dodaj do nich po 20 g kwiatów bzu czarnego i słonecznika oraz ziela wiązówki. Dobrze wymieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i naparzaj pod przykryciem 30 min. Następnie przecedź. Pij gorące, osłodzone łyżką soku malinowego 2-3 razy dziennie.

Franciszkanin radził również, by w czasie przeziębienia jeść cytryny, natkę pietruszki, czarnej porzeczki oraz dżem z malin. Ponadto zalecał:

1. częste zmiany przepoconej bielizny;
2. wstawienie do pokoju chorego geranium w doniczce;
3. spalenie zużytych chusteczek higienicznych, by uniknąć rozprzestrzeniania się zarazków.

Kuracja parowa



W złagodzeniu kataru pomocne mogą okazać się inhalacje. Działają one bowiem silnie bakteriobójczo oraz przywracają stopniowo drożność nosa i ułatwiają oddychanie.

Ojciec Sroka proponował przeprowadzać je w następujący sposób. Na szklankę wrzącej wody daj 3-5 kropli olejku dla dzieci albo 8-10 kropli dla dorosłych. Możesz użyć olejku sosnowego, eukaliptusowego lub ich mieszanki. Przykryj szklankę lejkiem i przez skierowany do góry wąski otwór wdychaj parę najpierw ustami, a potem kolejno przewodami nosowymi. Inhalacje powtarzaj 1-3 razy dziennie, zależnie od nasilenia choroby[1].

Góralski okład



Andrzej Żak w swojej książce przytacza sprawdzony ludowy przepis. Zagnieć 2 łyżki stołowe mąki żytniej ze stołową łyżką miodu. Dodaj 2 łyżki soku z cebuli lub łyżkę stołową soku z czosnku. Dobrze wyrób masę i przyłóż ją na zatoki czołowe, przynosowe



i szczękowe. Okład utrzymuj na twarzy i czole przez 15-20 min. Po zabiegu zmyj twarz ciepłą wodą[2].

Mieszanka ziołowa z pelargonią



Przeorysza z Bingen polecała tę mieszankę na cały zespół objawów grypowych takich jak katar, kaszel, chrypka, bóle głowy po infekcjach wirusowych itd.

Zmieszaj 30 g proszku ze szlachetnych pelargonii, 20 g proszku z bertramu. 10 g proszku z gałki muszkatołowej. Gdy masz katar, trzymaj proszek przy nosie i wdychaj jego zapach. W przypadku bólu głowy, który może towarzyszyć infekcji, posyp 3 szczyptami proszku z odrobiną soli kromkę chleba lub jedz go prosto z ręki[3].

Zioła na katar sienny



Ojciec Klimuszko zaleca przygotowanie mieszanki ziołowej. Weź po 50 g ziela fiołka trójbarwnego, świetlika, dziurawca, skrzypu polnego, tasznika, bylicy i bukwicy oraz tyle samo owoców kolendry, liści pokrzywy, kory kruszyny i kłącza perzu. Wszystko dobrze wymieszaj. Kopiastą łyżkę stołową ziół zalej szklanką wrzątku, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej. Pij 3 razy dziennie po szklance na 20 min przed posiłkiem[4].

Zalecenia ojca Klimuszki



Zakonnik osobom cierpiącym z powodu kataru siennego proponuje spacery nad morzem lub przynajmniej spacery wieczorem na świeżym powietrzu. Ponadto radzi unikać noszenia ubrań ze sztucznych materiałów oraz stosowania środków chemicznych[4].

Gorczycowa kuracja



Na 2 kawałki flaneli nasyp garść zmielonego nasienia gorczycy białej. Owiń nimi stopy i naciągnij skarpety. Ściągnij po 2 godz., ponownie załóż skarpety i zacznij szybko chodzić w miejscu, pobudzając krążenie krwi w stopach. Zabieg najlepiej przeprowadzić wieczorem. Zdaniem Andrzeja Żaka, gdy tak zrobisz, rano, obudzisz się bez kataru[2]!

Wino z szantą



Święta Hildegarda uznawała je za remedium na przeziębienie i grypę oraz towarzyszące im objawy, takie jak katar, kaszel czy chrypka. By je przygotować, potrzebujesz: 10 g szanty, 30 g ziaren kopru włoskiego, 30 g koperku ogrodowego, 30 g dziewanny, 1 l wina Kabinett (to niemieckie wino QmP z całkowicie dojrzałych winogron, które leżakowało 6-7 lat). Zmieszaj zioła, a potem 3 łyżki mieszanki ziołowej gotuj w winie przez 3-4 min. Następnie odcedź i przechowuj w termosie. Pij 1-3 filiżanek dziennie. Specyfik możesz też podawać dzieciom, jednak wtedy dawkowanie jest nieco inne. Maluchom do 6. r.ż. podawaj 3 razy dziennie łyżeczkę, a dzieciom do 12. r.ż. 3 razy dziennie łyżkę napoju.

BIBLIOGRAFIA

1. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 67-68
2. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 23
3. Dr Wighard Strehlow „Św. Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 150-152
4. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm s. 151
5. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 83-85
6. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 279



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY KOMPLEKS KATAR OFF Clearwayz

Suplement wspomaga organizm w walce z nieżytami górnych dróg oddechowych i katarem. Zawiera opatentowaną i przebadaną klinicznie mieszankę roślinnych składników Clearwayz, zawierającą zawierająca ekstrakt z pestek winogron (*Vitis vinifera*) i kory cynamonowca (*Cinnamomum verum*), które dzięki bogactwu polifenoli przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Preparat wzbogacono również m.in. w L-argininę, odgrywającą ważną rolę w regulacji krążenia krwi, wyciąg z ziaren kakaowca oraz liści miłorzębu.





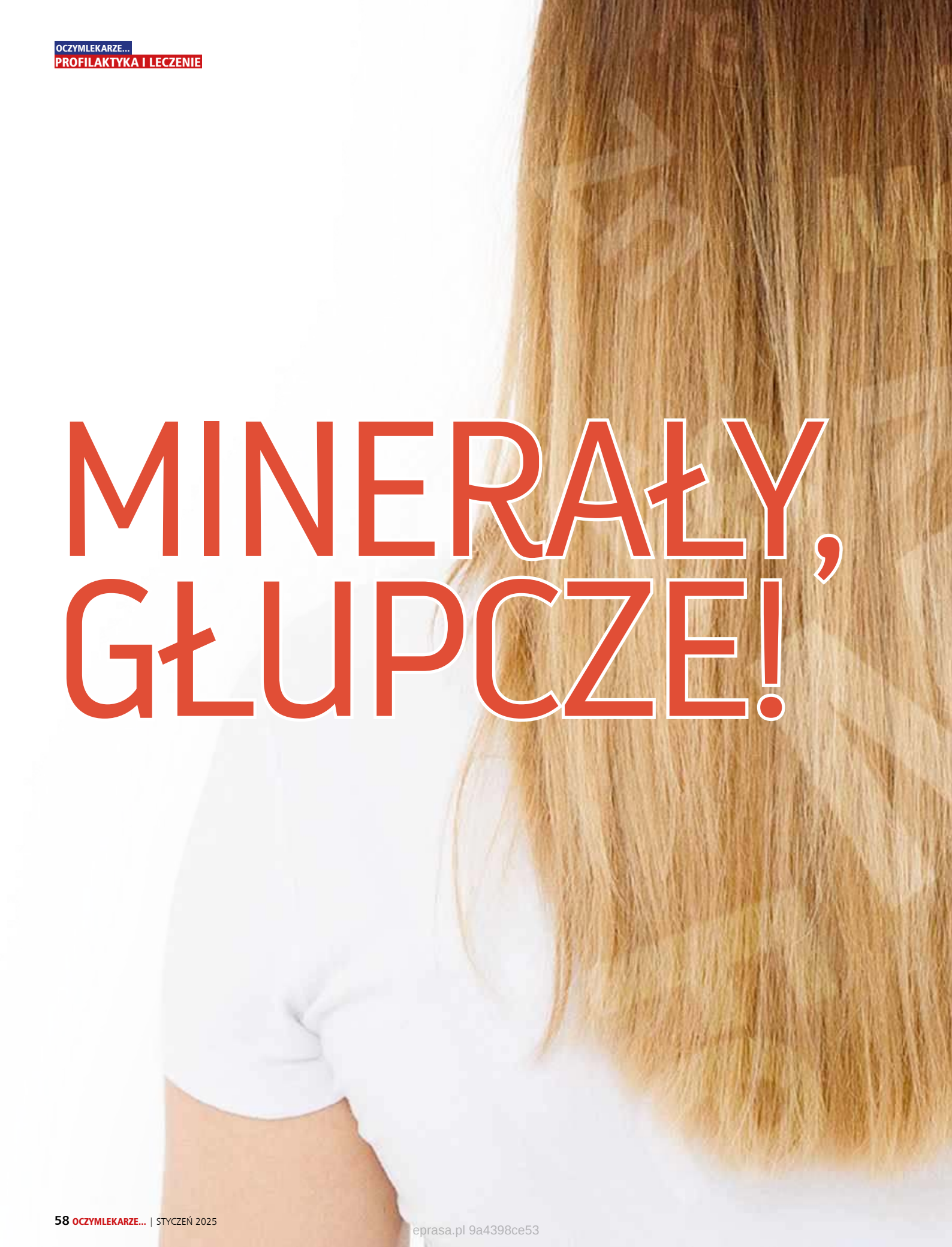
SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl

MINERAŁY, GŁUPCZE!



eprasa.pl 9a4398ce53



Wiele powszechnych schorzeń fizycznych, psychicznych i emocjonalnych ma podobną przyczynę: nadmiar lub niedobór jednego bądź więcej minerałów – donosi Cate Montana

Heather Kneale pochodzi z rodziny związanej z medycyną. Pierwszym krokiem w jej karierze była praca jako zarejestrowana terapeutka oddechowa na oddziale oparzeń szpitala dziecięcego Shriners w Sacramento w Kalifornii w USA. Tam nabawiła się infekcji bakteryjnej, która zaatakowała płuca.

Wkrótce objawy astmy były tak wyniszczające, że kobieta ledwo mogła pracować. Jednak ponieważ była wtedy w ciąży, lekarze zbagatelizowali jej dolegliwości jako zaledwie niepożądane działania hormonów ciążowych.

– Po urodzeniu córki prawie nie mogłam wstawać z łóżka. Ciągle chodziłam do lekarzy, a oni wciąż przepisywali mi te wszystkie antybiotyki i twierdzili, że próbki mojej plwociny są nieprawidłowe. W końcu lekarz zdiagnozował u mnie zapalenie płuc wywołane przez *Aspergillus*. W tamtym momencie powiedział: „Wdrożono już wszystkie antybiotyki i zabiegi, które by pomogły", a potem dodał coś w tym stylu: „Proszę uporządkować swoje sprawy. Zostało Pani kilka miesięcy życia". Moja córka miała wtedy prawie 2 miesiące – opowiada Kneale.

Kobieta znalazła lekarza, który wykonał analizę pierwiastkową włosa.

– Poddawałam się tak wielu badaniom krwi. Wszystkie wykazywały, że wszystko jest w normie. Jednak moja pierwsza analiza włosa była alarmująca. Moje poziomy wapnia i magnezu we krwi wykraczały poza skalę. Okazuje się jednak, że tak naprawdę nie miałam wysokiego stężenia tych minerałów w organizmie. Padłam ofiarą tzw. bioniedostępności wapnia i magnezu. Tak naprawdę *potrzebowałam* zarówno wapnia, jak i magnezu. Miałam też bardzo niskie poziomy sodu i potasu, co wskazywało

eprasa.pl 9a4398ce53



„– Wszyscy potrzebujemy 16 witamin i 20 aminokwasów, ale do optymalnego funkcjonowania genów potrzeba 44 pierwiastków – mówi John Bumpus”

na naprawdę osłabione nadnercza i prawdopodobnie problemy z tarczycą. Och, tak, było też toksyczne stężenie miedzi – wylicza Kneale.

Kobieta wdrożyła suplementację składników mineralnych. 4 miesiące później kolejne prześwietlenie w szpitalu wykazało, że jej płuca są całkowicie czyste. Zagrażające życiu zapalenie płuc ustąpiło.

Potężne minerały

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że ok. 80% wszystkich funkcji organizmu zależy od jego zdolności do utrzymania prawidłowej równowagi mineralnej, która umożliwia mu właściwe działanie. Sam magnez odpowiada za ponad 1 200 różnych zachodzących w ustroju procesów. Poprawia napięcie mięśni, rozluźnia je i wspomaga ich regenerację po ćwiczeniach, działa przeciwdepresyjnie, obniża poziomu cukru we krwi, wspiera utrzymanie wapnia w kościach i uspokaja umysł.



Objawy zaburzeń równowagi mineralnej

Poniższe objawy mogą wskazywać na potencjalne zaburzenia równowagi, ale jedynie badanie może je potwierdzić.

WAPŃ

Niedobór (hipokalcemia
Bóle mięśni, skurcze, konwulsje, odrętwienie, mrowienie, zmęczenie, skrajne zmęczenie, zaburzenia rytmu serca, kruchość paznokci, szorstkość włosów. Bardzo niskie poziomy mogą powodować drgawki, arytmie i śmierć.
Nadmiar (hiperkalcemia)
Bóle brzucha, wymioty, zaparcia. Długotrwale wysoki poziom może osłabiać kości i prowadzić do powstawania kamieni nerkowych.

MIEDŹ

Niedobór Zmęczenie, osłabienie, ogólnie złe samopoczucie, kruchość kości, utrata pamięci, trudności z nauką, neuropatia obwodowa i inne zaburzenia neurologiczne, anemia, niski poziom białych krwinek, niski poziom płytek krwi.
Nadmiar Biegunka, nudności, wymioty, bóle brzucha, bóle głowy, żółtaczka, niewydolność nerek, metaliczny posmak, anemia, uszkodzenie wątroby, niewydolność serca, uszkodzenie mózgu.

FOSFOR

Niedobór (hipofosfatemia)
Zapalenie stawów, zmęczenie, osłabienie mięśni, kruchość kości, próchnica zębów. Ma związek z niskim spożyciem białka.
Nadmiar (hiperfosfatemia)
Niskie stężenie wapnia we krwi.

MAGNEZ

Niedobór (hipomagnezemia)
Utrata apetytu, nudności i wymioty, zmęczenie, osłabienie, drętwienie i mrowienie, skurcze mięśni, drgawki, nieregularne bicie serca, zmiany osobowości, skurcze naczyń wieńcowych.
Nadmiar (hipermagnezemia)
Choć szacuje się, że 80% populacji świata cierpi na niedobór magnezu, objawy jego nadmiaru obejmują osłabienie mięśni, dezorientację, trudności w oddychaniu, arytmię i nagłe zatrzymanie krążenia.

ŻELAZO

Niedobór Może objawiać się ogólnym osłabieniem i zmęczeniem, spłyceniem oddechu, przyspieszonym biciem serca, bólem głowy, zimnymi stopami i dłońmi, kruchością paznokci i... bólem języka.
Nadmiar Nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, odwodnienie, niskie ciśnienie tętnicze, szybkie bicie serca, drgawki, uszkodzenie wątroby, śmierć.

SELEN

Niedobór Wypadanie włosów, niepłodność, osłabienie mięśni, zmęczenie, mgła umysłowa, dysfunkcja tarczycy.
Nadmiar Wypadanie włosów, problemy żołądkowo-jelitowe, upośledzenie układu nerwowego, paraliż.

POTAS

Niedobór (hipokaliemia)
Wzdęcia brzucha, nudności, wymioty, zawroty głowy, niskie ciśnienie tętnicze.
Nadmiar (hiperkaliemia)
Zmęczenie, ogólne osłabienie, nudności, wymioty, bóle mięśni, zaburzenia rytmu serca, nagłe zatrzymanie krążenia.

SÓD

Niedobór (hiponatremia)
Nudności, wymioty, ból głowy, dezorientacja, osłabienie mięśni, zmęczenie, drażliwość. W ciężkich przypadkach może powodować drgawki, śpiączkę lub śmierć.
Nadmiar (hipernatremia)
Nadmierne pragnienie, zmęczenie, dezorientacja, skurcze mięśni, drgawki, wahania nastroju, śpiączka.

CYNK

Niedobór Wypadanie włosów, częste infekcje, powolne gojenie ran, utrata smaku i węchu, biegunka, problemy skórne przypominające egzemę, problemy z oczami, opóźnione dojrzewanie, upośledzenie funkcji poznawczych, zaburzenia układu odpornościowego.
Nadmiar Nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, objawy grypopodobne, utrata smaku, niedobór miedzi.

eprasa.pl 9a4398ce53

Na stronach internetowych o tematyce zdrowotnej jest też wiele niejasności co do tego, ile dokładnie „niezbędnych minerałów" potrzeba do optymalnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Niektórzy eksperci wymieniają liczbę 12, inni – 15 lub 21. A jednak, jak wskazuje australijski naturopata i specjalista w dziedzinie równoważenia poziomu minerałów John Bumpus (mineralbalancing.org), jest ona znacznie wyższa.

– Wszyscy potrzebujemy 16 witamin i 20 niezbędnych aminokwasów, ale szczerze mówiąc, do optymalnego funkcjonowania genów potrzeba 44 minerałów. Moim zdaniem można się zatem pokusić o stwierdzenie, że jeśli nasze geny potrzebują ich wszystkich, to może należy je też w całości uwzględnić w ramach ogólnych rekomendacji – mówi Bumpus.

Niestety składniki odżywcze i minerały zawarte w glebach szybko się wyczerpują. Ubożeją też ich zapasy w żywności, więc suplementacja stała się koniecznością. Zatem jakie mineralne suplementy diety należy przyjmować? Według Bumpusa jedną z podstawowych rzeczy, które można zrobić, aby kontrolować podaż minerałów, jest pobranie jakiejś aplikacji żywieniowej i wprowadzenie do niej wszystkich spożywanych zazwyczaj pokarmów.

– Zrób to, a zobaczysz, czy spełniasz minimalne wymagania, ponieważ wszystkie te aplikacje uwzględniają zalecane dzienne spożycie. To są absolutnie minimalne akceptowalne poziomy. Jeśli nie osiągasz minimum w tym zakresie i nie masz żadnych problemów ze zdrowiem, zacznij przynajmniej przyjmować suplementy diety. Nawet metoda „wszystko w jednym" i stosowanie ogólnej kombinacji minerałów jest naprawdę dobre. Może to pozytywnie zadziałać. Jednak jeśli masz problemy zdrowotne, musisz wybrać inny kierunek – radzi Bumpus.

Oczywiście zdecydowana większość ludzi na całym świecie ma już niedobór niektórych z najważniejszych minerałów, takich jak magnez i potas, w organizmie. A mniej istotne pierwiastki, takie jak bor, lit i selen, są dziś prawie nieobecne w żywności. W rezultacie – aby poradzić sobie z tysiącami codziennych niezbędnych funkcji – organizm musi zadowolić się tym, co ma. To właśnie w ten sposób dochodzi do zaburzenia równowagi mineralnej i rozwoju problemów.

– Organizm jest superinteligentny. Jego zadaniem jest robienie wszystkiego, co konieczne, abyśmy mogli dalej żyć. Powiedzmy, że chce wyprodukować insulinę. Wiadomo, że jej poziom reguluje cynk. A jeśli nie ma wystarczającej ilości cynku? Cóż, organizm może, zamiast niego wykorzystać do produkcji insuliny żelazo, więc robi wszystko, co może, ale pojawią się pewne objawy cukrzycy, ponieważ żelazo nie jest preferowanym minerałem, którego potrzebuje. Innym przykładem sytuacji, w której ciało znajduje części zamienne, jest budowa kości. Może wykorzystać do niej aluminium, jeśli nie ma wystarczającej ilości wapnia, jednak pierwiastek ten jest dość miękki. W przypadku nieodpowiedniej ilości wapnia i aluminium organizm może też do budowy kości użyć ołowiu. Może i będzie przestawiał się na wykorzystywanie dostępnych minerałów, ale ostatecznie zacznie to powodować problemy. Wtedy ogólna suplementacja przestaje działać i potrzebujesz pomocy – wyjaśnia Kneale, która jest teraz naturopatką, specjalistką w dziedzinie równoważenia poziomu minerałów i współzałożycielką kalifornijskiego ośrodka szkoleniowego Global Nutritional Healing (globalnutritionalhealing.com).

Odpowiedni test

Zarówno Bumpus, jak i Kneale uważają, że najdokładniejszą możliwą oceną równowagi mineralnej organizmu, proporcji pierwiastków, ich nadmiarów i niedoborów jest analiza pierwiastkowa włosa (ang. hair tissue mineral analysis, HTMA).

– Zapewnia o wiele więcej informacji niż tylko ilość i równowaga minerałów w organizmie. Mała próbka włosów może również dostarczyć dokładnych danych na temat aktywności nadnerczy i tarczycy, tolerancji węglowodanów, poziomu energii i przemiany materii. Ukazuje nawet stan układu odpornościowego – zapewnia Kneale.

Ponadto stosujący HTMA specjaliści mogą doradzać pacjentom nie tylko w kwestii właściwej suplementacji minerałów, lecz także tego, jakie pokarmy spożywać i jakie witaminy będą odpowiednio uzupełniać skład chemiczny organizmu. Jednak to nie wszystko.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Cytrynian Magnezu
+ Cytrynian Potasu
+ Witamina B6

Preparat zawiera wysoką porcję magnezu i potasu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6. To trio wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, a wraz z witaminą B6 wspiera utrzymanie właściwego metabolizmu energetycznego. Potas z kolei pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz zachowaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Suplement diety Cytrynian Magnezu + Cytrynian Potasu + Witamina B6 Singularis Superior polecany jest osobom dorosłym i młodzieży powyżej 12. roku życia.





SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2025 r.

eprasa.pl 9a4398ce53



Od HTMA można oczekiwać informacji zwrotnych na temat wszystkich poniższych kwestii:

Metabolizm komórkowy Poziom aktywności i procesów odżywczych (w tym wchłaniania) na poziomie komórkowym.

Poziom energii Minerały są niezbędne do produkcji energii w komórkach. Gdy zabraknie odpowiednich pierwiastków lub dojdzie do zaburzenia ich równowagi, komórki nie będą w stanie wytwarzać energii potrzebnej do utrzymania funkcji organizmu, co może skutkować skrajnym zmęczeniem.

Szybkość utleniania Pokazuje, w jaki sposób organizm metabolizuje węglowodany i tłuszcze oraz przekształca spożywane pokarmy w energię.

Wzorce analizy włosów W analizie pierwiastkowej włosa wyróżnia się ok. 70 wzorów wizualnych, ukazujących kombinacje poziomów minerałów i proporcji między nimi, które ujawniają reakcje na stres. Profil biochemiczny Four Low jest np. powszechny, gdy stężenia wszystkich 4 elektrolitów (wapnia, magnezu, sodu i potasu) są niższe od idealnych. W przypadku wzoru Four High poziom tych samych elektrolitów wykracza poza normalny zakres.

Tolerancja glukozy Minerały, w tym mangan, cynk i chrom, oraz ich stosunek do potasu i sodu dostarczają informacji na temat tolerancji glukozy i metabolizmu węglowodanów.

Funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego Analiza pierwiastkowa włosa ujawnia informacje o funkcjonowaniu narządów i gruczołów w autonomicznym układzie nerwowym, który reguluje mimowolne procesy, takie jak oddychanie, tętno i trawienie. Szczegóły te są przydatne do oceny możliwych problemów z mózgiem, tarczycą, mięśniami, nadnerczami, nerkami, wątrobą, śledzioną, żołądkiem, jelitem cienkim i grubym.

Toksyczne metale Test wykrywa też neurotoksyczne zatrucia metalami, np. miedzią i aluminium.

Analiza zachowania Nierównowaga minerałów ma bezpośredni związek z depresją, zaburzeniami lękowymi, zmęczeniem, wahaniami nastroju, zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), fobiami, bezsennością, zaburzeniami uczenia się i wieloma innymi.

Emocjonalne przepełnienie

Zazwyczaj nie myśli się o tym, że różne minerały mają różne emocjonalne powiązania i oddziałują na ludzkie życie, ale tak właśnie jest. Bumpus wskazuje, że każdy pierwiastek ma pewne właściwości i cechy, które mogą wpływać na człowieka w odpowiedni sposób, zarówno fizjologicznie, jak i emocjonalnie.

Potencjalny wpływ minerałów

Poszczególne minerały
Poniżej przedstawiono kilka przykładów powiązań między minerałami a pewnymi emocjami i cechami osobowości.

Aluminium – roztargnienie Wysoki poziom w organizmie jest związany z objawami, takimi jak zapominalstwo, infantylność i demencja.

Kadm – bezwzględność Wysoki poziom może powodować upór, problemy z kontrolą, widzenie lunetowe i agresję.

Wapń – ochrona Minerał ten pomaga w stresie. Gdy jego poziom jest niski, jesteśmy bardziej podatni na wahania nastroju. Gdy jest wysoki, możemy wytworzyć „skorupę wapniową", która służy do ochrony przed nadmierną stymulacją, a jednocześnie obniża świadomość i zdolność do budowy więzi emocjonalnych.

Chrom – elastyczność Niski poziom powoduje wahania nastroju, często związane z hipoglikemią (niskim poziomem cukru we krwi). Wysokie stężenie jest, co intrygujące, oznaką wyczerpania zapasów tego pierwiastka.

Miedź – delikatność Niski poziom może tłumić wrażliwość. Wysokie stężenie zaś – wywołać sentymentalność, dziecinne zachowanie, strach, ekstremalne wahania emocjonalne, a nawet przemoc.

Żelazo – siła Niskie stężenie może prowadzić do osłabienia i braku energii, podczas gdy wysokie – objawiać się agresją i surowością.

Rtęć – strach i zaburzenia równowagi emocjonalnej Nadmiar tego pierwiastka w organizmie wiąże się z nadpobudliwością i uleganiem emocjom.

Istotne korelacje
Proporcje minerałów, czyli ilości pewnych pierwiastków w stosunku do innych, również mogą mieć wpływ na psychikę. Oto kilka przykładów:

Niski stosunek sodu do potasu Lękliwość, postawa obronna, frustracja, rozżalenie, nadmierne zamartwianie się, słaba wola, poczucie niższości.

Wysoki stosunek sodu do potasu Nerwowość, natarczywość, częste przekraczanie granic, agresja, upór.

Niski stosunek cynku do miedzi Wysoki poziom emocji, lęk, ataki paniki, depresja, niepokój.

Wysoki stosunek cynku do miedzi Apatia, depresja, obniżony poziom emocji, poczucie udręki.

eprasa.pl 9a4398ce53

– Żelazo jest dość mocne i może być całkiem sztywne, prawda? Jest jednak dość reaktywne w połączeniu z tlenem – utlenia się i rdzewieje. Na tej samej zasadzie osoby z naprawdę wysokim poziomem żelaza mogą być bardzo nieugiętymi i bardzo reaktywnymi jednostkami. Mogą krzyczeć, mieć w sobie dużo złości i wiele problemów z wątrobą – mówi Bumpus.

Zwraca również uwagę na to, że po pewnym czasie trwania programu równoważenia minerałów, gdy ciało, osobowość i emocje zaczynają się zmieniać, może to być dość niekomfortowe.

– Równowaga mineralna danej osoby może pokierować jej osobowością do punktu, w którym – gdy zaczyna modyfikować pewne rzeczy – nie podoba się jej to. Może np. całe życie przeżyła z zaburzeniami, przez które stała się bardzo cicha, powściągliwa i skryta. Często jest sama i sprawia jej to przyjemność. A potem zaczyna poprawiać poziomy sodu i potasu, dzięki czemu polepsza się funkcja nadnerczy, poziom energii wzrasta, a ona staje się bardziej ekstrawertyczna i zaczyna intensyfikować komunikację z innymi. Nagle znajduje się w sytuacjach, których tak naprawdę nie lubi, ponieważ przyzwyczaiła się do przebywania w samotności – wyjaśnia Bumpus.

Jak twierdzi specjalista, równoważenie minerałów naprawdę pozwala ludziom odkryć inne aspekty samych siebie. Cynk jest np. ściśle powiązany z przodomózgowiem, zdolnością do używania rozumu i logiki oraz tworzeniem nowych pomysłów. Jednak do prawdziwej kreatywności potrzeba również zaangażowania całego mózgu ssaków, w którym mocno dominuje miedź.

– Tymczasem zbytnia dominacja miedzi może sprawić, że nawet najbardziej uważna i kreatywna osoba będzie kapryśna i łatwo wpadnie w reakcję walki lub uciecz-



„Każdy pierwiastek ma pewne właściwości, które mogą wpływać na człowieka w odpowiedni sposób”

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych



- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

eprasa.pl 9a4398ce53

REKOMENDACJE



Angela Mitchell

Kobieta natrafiła na zagadnienia analizy włosa i równoważenia minerałów, po tym, jak jej roczny synek Philip rutynowe badanie w klinice, która standardowo testuje krew pod kątem obecności ołowiu. Jego wynik wyniósł 17 µg/dl, podczas gdy powinien wynosić zero.

Po sprawdzeniu domu Angela odkryła, że jej rodzina była narażona na działanie zawierających ołów farb użytych na ścianach piwnicy.

– Szukałam wszędzie wszelkiego rodzaju programów detoksykacyjnych, a lekarze powiedzieli mi, że skutki narażenia na działanie ołowiu są praktycznie trwałe i nie można z tym nic zrobić – wspomina Angela.

Nie chciała tego zaakceptować i kontynuowała poszukiwania rozwiązań. W tym czasie Philip zaczął wykazywać objawy autyzmu. W końcu pojawiły się zaburzenia mowy.

– Przestał mówić. Płakał. Był nieukojony i walił głową w ścianę, gdy był naprawdę sfrustrowany – opowiada Angela.

Jednocześnie kobieta odczuwała własne objawy. Oprócz narażenia na ołów zmagała się z symptomami zatrucia rtęcią pochodzącą ze wstawionych we wczesnym dzieciństwie plomb.

– Miałam wiele problemów, takich jak niestabilność emocjonalna, zaburzenia układu nerwowego, osłabienie mięśni i skrajne zmęczenie. Poza tym próbowałam ustalić własną suplementację i przyjmowałam dużo chlorofilu, który powinien działać pozytywnie, ale zawiera miedź, a ta pobudza układ nerwowy, więc stałam się skrajnie niestabilna emocjonalnie. Byłam w stanie ciągłej niepewności. Było naprawdę źle – mówi Angela.

W tym właśnie momencie odkryła lekarza, który przeprowadził analizę pierwiastkową włosa. Otrzymała program na bazie prostych składników odżywczych: wapnia, magnezu, multiwitaminy, suplementu diety wspomagającego pracę tarczycy, cynku, oleju rybiego, witaminy D i probiotyków. W ciągu kilku tygodni jej poziom energii zaczął wzrastać, podobnie jak stan odprężenia, a emocje ustabilizowały się.

– Powtórne badanie wykazało tak drastyczną zmianę między moim stanem w pierwszym, a w szóstym miesiącu leczenia, że zdecydowałam się na to samo postępowanie w przypadku Philipa (który w tamtym momencie miał zaledwie 4 lata). W ciągu 2 tygodni od rozpoczęcia programu, przyjmowania wapnia, magnezu i suplementu diety łączącego cynk i miedź, zaczął mówić i miał mniej wybuchów emocji – relacjonuje Angela.

Podawała chłopcu również trimetyloglicynę (TMG, betainę) – uspokajający aminokwas, który pomaga autystycznym dzieciom z zaburzeniami mowy. Kiedy Philip poszedł do przedszkola, mówił na poziomie zbliżonym do typowego dla jego wieku. Przegląd kolejnych testów HTMA wykazał „duże ilości ołowiu wydostające się z jego ciała wraz z dużymi ilościami aluminium i kadmu".

– Co jakiś czas miał nawroty i dochodziło do pewnego rodzaju regresji, ale potem zawsze robił postępy w ciągu kilku dni i czuł się coraz lepiej. Dzisiaj jest normalnym 10-letnim chłopcem – zapewnia Angela.

Eva Vennari



„Przykro mi, Evo, masz przewlekłe zmęczenie, stany lękowe, depresję, bezsenność, fibromialgię, migreny, IBS, chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa". „Jesteś bezpłodna. Przechodzisz menopauzę w wieku 28 lat i powinnaś poddać się histerektomii". „Masz artretyzm i do 35. r.ż. będziesz jeździć na wózku inwalidzkim. Powinnaś przyjmować te leki". To tylko kilka diagnoz i sugestii, jakie otrzymała Eva Vennari, gdy szukała pomocy z powodu swych licznych wyniszczających objawów.

Pracowała wtedy w branży architektonicznej jako przedstawicielka producenta kamienia naturalnego i samotnie wychowywała 2 córki.

– To było ogromnie irytujące, że cały czas czułam się naprawdę chora i zostałam zwolniona z pracy z powodu mojego przewlekłego zmęczenia. Raz za razem musiałam zaczynać wszystko od nowa. W końcu uznałam, że to szaleństwo chodzić do lekarzy z powodu pojedynczych objawów. Zrozumiałam, że musi być jakaś jedna nieprawidłowość definiująca mój stan i pożegnałam wszystkich swych 12 lekarzy – wspomina Eva.

Przywrócenie równowagi mineralnej zajęło jej łącznie 16 lat. Jak mówi, gdy już się to udało, jedną z pierwszych dolegliwości, które ustąpiły, było zapalenie stawów.

– Mój pierwszy test wykazał mnóstwo miedzi i niedobór cynku. Miałam w sobie ogromne ilości rtęci i ołowiu, które – jak się wydawało – gromadziły się w pewnych miejscach w moim ciele i powodowały stany zapalne. Ponadto podczas procesu przywracania równowagi doświadczyłam dużych uwolnień emocjonalnych. Miałam kilka ran emocjonalnych, które natychmiast – w ciągu 5 dni – się oczyściły – opowiada Eva.

W miarę poprawy jej stanu na przestrzeni miesięcy układ odpornościowy odbudował się, a nawet – jak się wydawało – pozbył starego wirusa, którego organizm nigdy nie miał energii zwalczyć.

– Przeszłam szkarlatynę w wieku 20 lat, a gdy stosowałam równoważenie minerałów, miałam 36. Kiedyś po 4 czy 5 miesiącach obudziłam się z pełnoobjawową szkarlatyną. Objawy utrzymywały się przez kilka dni, aż moje ciało w końcu znalazło energię, żeby ją raz na zawsze zwalczyć – twierdzi Eva. Wspomina to ze śmiechem.

– To niesamowite, jak działa organizm. Nie jesteśmy aż tak mechaniczni, jak nam się wydaje. Organizm jest o wiele zgrabniejszy w swojej konstrukcji, a dzieją się w nim rzeczy, o których nie wiemy i nie musimy wiedzieć. Musimy zaufać konstrukcji naszego ciała. W równowadze mineralnej chodzi o to, jak te pierwiastki współdziałają w organizmie – to tak jak z relacjami w naszym życiu – przekonuje Eva.

eprasa.pl 9a4398ce53

ki. To dlatego, że miedź wpływa na człowieka, aby reagował na bardziej pierwotnym poziomie, a nie wybiegał myślą w przyszłość. A zatem istnieje wiele takich emocjonalnych połączeń. Rtęć również może np. powodować wiele strachu, a aluminium silną mgłę umysłową. Wiem, że to nie jest emocja, ale na pewno każdy to uwzględnia, kiedy rozmawiam z pacjentami. Światem rządzą minerały – przekonuje Bumpus.

Kneale opowiada historię pacjentki cierpiącej na schizofrenię i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Słyszała ona głosy i przyjmowała wysokie dawki leków. Jej wstępne badanie włosa wykazało podwyższony poziom cynku, co może być ukrytym wskaźnikiem zatrucia miedzią.

– Po 4 miesiącach programu, jak można się było spodziewać, jej ponowne badanie wykazało zatrucie miedzią. Był to poziom 2-krotnie wyższy od idealnego. Badanie wykazało również eliminację rtęci. Po 6 miesiącach nie słyszała już głosów i czuła się psychicznie i fizycznie najlepiej od kilkudziesięciu lat – opowiada Kneale. Niezależnie od stężenia poszczególnych minerałów także wysokie i niskie proporcje między niektórymi pierwiastkami mogą mieć wpływ na emocje i psychikę (patrz ramka pt. „Potencjalny wpływ minerałów").

Szybkie i wolne tempo utleniania

Równoważenie minerałów ma na celu wyrównanie zdolności komórek do produkcji energii, co jest związane z metabolizmem organizmu – procesem, w którym przekształca on żywność w energię. Komórki wykorzystują różne enzymy do utleniania składników odżywczych, w tym węglowodanów i tłuszczów, w celu przyspieszania uwalniania wytworzonej energii.

Szybkość uwalniania energii przez komórki organizmu różni się w zależności od osoby. Ludzie, którzy są „powolnymi utleniaczami", wykazują szereg objawów – od ogólnego zmęczenia i apatycznego tempa życia po introwersję, apatię, depresję, niepokój, niskie ciśnienie tętnicze, hipoglikemię, ochotę na słodycze, zaparcia i wycofanie z interakcji społecznych. Mają tendencję do tycia w biodrach i udach. Z fizjologicznego punktu widzenia powolne tempo utleniania wiąże się z wysokim stosunkiem wapnia do potasu i niskim stosunkiem sodu do magnezu oraz wskazuje na niedoczynność tarczycy i nadnerczy.

Po drugiej stronie barykady znajdują się „szybcy utleniacze", którzy są towarzyscy, energiczni i ekstrawertyczni. Są również podatni na silne odczuwanie nerwowości i niepokoju, wahania nastroju, epizody agresji, a nawet paranoi. Mają tendencję do tycia w okolicy żołądka. Z fizjologicznego punktu widzenia szybkie utlenianie charakteryzuje się niskim stosunkiem wapnia do potasu i wysokim stosunkiem sodu do potasu. Silne zaburzenie tych proporcji może prowadzić do niskiego ogólnego poziomu wapnia i magnezu, co powoduje skurcze mięśni, drażliwość i dolegliwości ze strony układu nerwowego. Szybkie utlenianie jest oznaką nadczynności tarczycy i nadnerczy.



REKLAMA

eprasa.pl 9a4398ce53



Wszystko zaczyna się w jelitach?

Zaburzenia w składzie bytujących w przewodzie pokarmowym bakterii mogą doprowadzić nie tylko do osłabienia odporności, ale również do rozwoju stanów zapalnych, otyłości, nadciśnienia, cukrzycy typu 2, atopii oraz schorzeń neurodegeneracyjnych takich jak alzheimer lub parkinson.

eprasa.pl 9a4398ce53



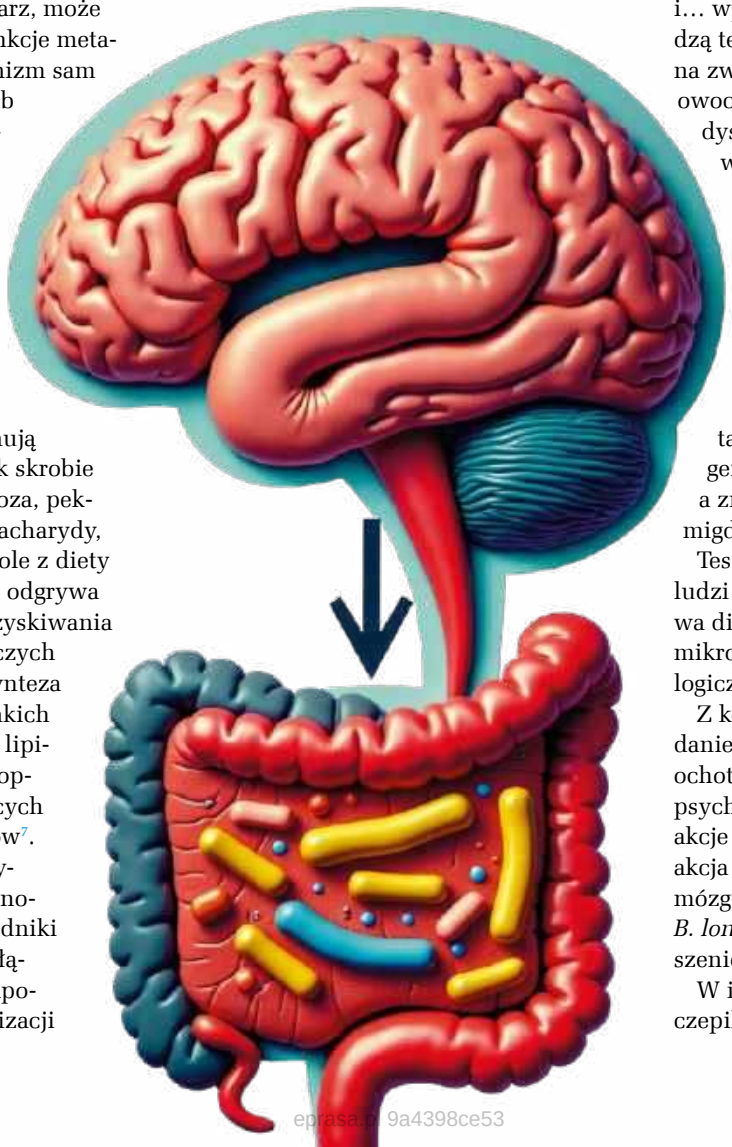
Od jakiegoś czasu wiemy już, że bakterii zamieszkujących nasze ciało jest więcej niż naszych własnych komórek. W samym przewodzie pokarmowym społeczność ta liczy ok. 100 bilionów mikroorganizmów[1]! Teraz okazało się, że wnoszą one ponad 150 razy więcej informacji genetycznej niż cały ludzki genom. Nic więc dziwnego, że naukowcy zaczęli ludzką mikrobiotę nazywać „ukrytym organem”[2].

Narząd rozproszony

Drobnoustroje bytujące w jelitach fermentują żywność, chronią ustrój przed patogenami, stymulują odpowiedź immunologiczną i wytwarzają witaminy[3], a coraz większa liczba badań ujawnia ważne związki między mikrobiotą jelitową a podstawowymi procesami biologicznymi człowieka – m.in. z metabolizmem[4]. Ponieważ mikrobiota jelitowa koduje znacznie większą liczbę genów niż jej ludzki gospodarz, może podejmować różnorodne funkcje metaboliczne, których nasz organizm sam nie jest w stanie wykonać lub może to zrobić tylko w ograniczonym zakresie. Bakterie jelitowe są w stanie syntetyzować wszystkie aminokwasy oraz przeprowadzać biotransformację żółci[5]. Ponadto mikrobiom zapewnia niezbędne szlaki biochemiczne dla metabolizmu niestrawnych węglowodanów, które obejmują duże polisacharydy, takie jak skrobie oporne, celuloza, hemiceluloza, pektyny i gumy; niektóre oligosacharydy, niewchłonięte cukry i alkohole z diety [6]. Zatem nasza flora jelitowa odgrywa kluczową rolę w kwestii pozyskiwania energii i składników odżywczych z pożywienia. Ponadto biosynteza bioaktywnych cząsteczek, takich jak witaminy, aminokwasy i lipidy, jest również w dużym stopniu zależna od zamieszkujących nasze trzewia drobnoustrojów[7].

Co więcej, wiele z nich wytwarza związki przeciwdrobnoustrojowe i konkuruje o składniki odżywcze oraz miejsca przyłączenia w wyściółce jelita, zapobiegając w ten sposób kolonizacji przez patogeny. Działanie to jest znane jako efekt bariery lub konkurencyjnego wykluczenia. Te mechanizmy sprawiają, że nasz mikrobiom wypiera patogeny i uniemożliwia im wnikanie do komórek nabłonkowych[8].

Jak wykazują badania, na rozwój układu odpornościowego gospodarza wpływają ciągłe i dynamiczne interakcje z mikrobiotą jelitową i jej metabolitami. Bakterie są integralną częścią wczesnego rozwoju układu odpornościowego błony śluzowej jelit, zarówno pod względem jego składników fizycznych, jak i funkcji. Komórki nabłonka jelitowego zapobiegają zagrożeniom ze strony patogenów, wysyłając sygnały do wrodzonego układu odpornościowego za pośrednictwem specyficznych receptorów [5], które rozpoznają intruzów i aktywują odpowiedź immunologiczną gospodarza i uwolnienie ochronnych peptydów, cytokin oraz białych krwinek.



To jednak nie wszystko. Kolejne badania dowodzą, że nasz mikrobiom odgrywa ważną rolę w dobrostanie człowieka, a jego dysbioza prowadzi nie tylko do osłabienia odporności, ale wręcz może przyczyniać się do rozwoju rozmaitych chorób, m.in. zespołem jelita drażliwego (IBS), atopią, cukrzycą typu 2, nadciśnieniem, zapaleniem wątroby, zaburzeniami neurologicznymi, a nawet nowotworami.

Połączenia wewnętrzne

Oś jelitowo-mózgowa to dwukierunkowy system komunikacyjny, który integruje sygnalizację nerwową, hormonalną i immunologiczną między jelitami a mózgiem[9]. Z jednej umożliwia ona naszej centrali sterowanie funkcjami przewodu pokarmowego (takimi jak perystaltyka, produkcja mucyny) oraz działaniami układu odpornościowego [10], a z drugiej pozwala mikrobiocie jelitowej na wysyłanie informacji do mózgu i… wpływ na nasze zachowanie. Dowodzą tego eksperymenty przeprowadzone na zwierzętach. W przypadku muszek owocówek (*Drosophila melanogaster*) dysfunkcja bariery jelitowej powodowała niechęć do łączenia się w pary, co wskazuje na to, że zachowania godowe prawdopodobnie mają związek z bakteriami jelitowymi. Z kolei w modelach mysich przewlekłe karmienie bakteriami kwasu mlekowego *Lactobacillus rhamnosus* skutkowało zależnymi od obszaru zmianami w mózgu, takimi jak zwiększenie ekspresji genu GABA w obszarach korowych, a zmniejszenie jej w hipokampie, ciele migdałowatym oraz miejscu sinawym[11].

Testy przeprowadzone z udziałem ludzi wykazały, że wysokotłuszczowa dieta matki wywołuje zmiany mikrobioty jelitowej i zmiany fizjologiczne w mózgu potomstwa[12].

Z kolei przeprowadzone w 2016 r. badanie przedkliniczne na zdrowych ochotnikach, dowiodło, że spożycie psychobiotyków może wpływać na reakcje neurofizjologiczne, takie jak reakcja na stres, poznanie i aktywność mózgu[13]. Okazało się, że spożycie *B. longum* 1714 wiąże się ze zmniejszeniem stresu i poprawą pamięci.

W innej próbie, gdy uczeni przeszczepili bakterie jelitowe pobrane od pa-

eprasa 9a4398ce53

cjentów z chorobą Parkinsona myszom, zaczęły one wykazywać zwiększone upośledzenia fizyczne w porównaniu z gryzoniami, które otrzymały mikrobiotę od zdrowych dawców. Sugeruje to, że skład mikrobiomu jelitowego może mieć istotne znaczenie w rozwoju chorób neurodegeneracyjnych[14].

Jak informacje od bakterii docierają do mózgu? Uczeni podejrzewają, że linią wewnętrzną jest nerw błędny, a to nowsze badania wskazują na kolejne ścieżki pośredniczące w komunikacji w obrębie osi jelitowo-mózgowej. Okazuje się, że drobnoustroje mogą wpływać na układ nerwowy poprzez neuromodulacyjne metabolity, w tym tryptofan, serotoninę, GABA i katecholaminy[15]. A metabolit tryptofanu – indol jest istotny dla aktywacji nerwu błędnego. Jednak nie tylko on może uruchomić połączenie. Naukowcy potwierdzili, że bakterie *Lactobacillus rhamnosus* indukują przekazywanie informacji w aferentach nerwu błędnego w wiązce nerwu krezkowego[16].

Mikrobiota jelitowa komunikuje się również z innym głównym układem – neuroendokrynnym – za pomocą osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), która jest znana z koordynowania reakcji na stres[17]. Cząsteczki sygnałowe generowane w HPA są rozprowadzane po całym ciele i wpływają na mikrobiotę jelitową.

> Gdy pacjentom z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego podano kał pobrany od zdrowych dawców, doszło do remisji choroby w ciągu zaledwie tygodnia od otrzymania przeszczepu kału, przy czym całkowite wyzdrowienie odnotowano po 4 miesiącach

Brzemienna zmiana składu

Pomimo licznych badań nad dwukierunkowymi ścieżkami między mikrobiotą jelitową a mózgiem, nadal trudno jest w pełni zrozumieć te mechanizmy, tym bardziej że liczne czynniki wewnętrzne i zewnętrzne mogą wpływać na obie osie. Wśród nich znajdziemy geny, leki, czynniki środowiskowe, ale także status społeczno-ekonomiczny i dietę[18]. Ta ostatnia jest jednym z najważniejszych czynników modulujących oś jelito-mózgową. Zdaniem uczonych najlepsze będzie menu wzorowane na śródziemnomorskim. W badaniach interwencyjnych u ludzi wykazali oni, że taki styl żywienia znacznie zmniejsza występowanie zaburzeń neurowegetatywnych, schorzeń psychicznych, nowotworów i chorób sercowo-naczyniowych[19].

Wszyscy wiemy, że antybiotykoterapia odbija się na składzie mikrobiomu, a przez to negatywnie wpływa na oś jelitowo- mózgową. Jednak, co zaskakujące – dowiedziono, że leki nieantybiotykowe również mogą zmieniać skład bytujących w trzewiach mikrobów[20]. W szeroko zakrojonym projekcie o nazwie „Belgian Flemish Gut Flora Project" odkryto, że antybiotyki, środki przeczyszczające, hormony, benzodiazepiny, leki na choroby zapalne jelit, przeciwhistaminowe oraz przeciwdepresyjne mają duże znaczenie dla zmienności mikrobioty jelitowej[21]. A jak pokazuje literatura przedmiotu, ta lista jest znacznie dłuższa i znajdują się na niej popularne inhibitory pompy protonowej, metformina, statyny oraz leki psychotropowe[22].

To wszystko może zaburzyć równowagę mikrobiomu, co prowadzi do rozregulowania funkcji organizmu i rozmaitych schorzeń[23].

Przez żołądek do serca?

Coraz więcej dowodów sugeruje, że bytujące w jelitach drobnoustroje



> Zmieniony skład mikrobioty jelitowej został powiązany z rozwojem cukrzycy typu 2 – liczebność *Firmicutes* i *Clostridia* była znacząco zmniejszona u diabetyków w porównaniu z grupą kontrolną

odgrywają ważną rolę w utrzymaniu zdrowia układu krążenia[24].

Zacznijmy od tego, że biorą udział w metabolizmie choliny, fosfatydylocholiny i karnityny, które ostatecznie wytwarzają trimetyloamino-N-tlenek (TMAO). Związek ten nie tylko reguluje równowagę cholesterolu i poziom kwasów żółciowych, ale jest również powiązany z wczesną miażdżycą i wysokim ryzykiem długoterminowej śmiertelności z powodu chorób układu krążenia[25].

Inny mediator stanu zapalnego lipopolisacharyd (LPS), znany również jako endotoksyna, jest składnikiem bakterii Gram-ujemnych, które są głównie rozmieszczone w jelitach i jamie ustnej. Ostatnie badania wykazały, że LPS może indukować stres oksydacyjny naczyń, co prowadzi do dysfunkcji śródbłonka i zapalenia naczyń. Retrospektywna analiza przeprowadzona przez Japończyków sugeruje, że pacjenci ze schorzeniami układu krążenia mają wyższe poziomy LPS w kale w porównaniu zdrowych osób[26].

Jednak to nie wszystko. Nasz mikrobiom jest w stanie metabolizować polisacharydy i białka do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Większość SCFA to octany, maślany lub propioniany. Maślany uczestniczą w mediacji integralności bariery jelitowej i sugeruje się, że mają bezpośrednie zbawienne działanie na komórki nabłonka jelitowego[27]. Propioniany są głównie utleniane lub metabolizowane w wątrobie. Wykazano, że szczególnie te dwa SCFA chronią nas przed nadciśnieniowym uszkodzeniem układu sercowo-naczyniowego. Ponadto propioniany zmniejszają podatność na częstoskurcz komorowy[28].

Zachwiana równowaga

Aberracje mikrobiomu jelitowego spowodowana utratą lub nadmiarem niektórych jego członków może być przyczyną utrzymywania się stanów zapalnych w przewodzie pokarmowym. Gdy pacjentom z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego podano kał pobrany od zdrowych dawców, doszło do remisji choroby w ciągu zaledwie tygodnia od otrzymania przeszczepu kału, przy czym całkowite wyzdrowienie odnotowano po 4 miesiącach[29].

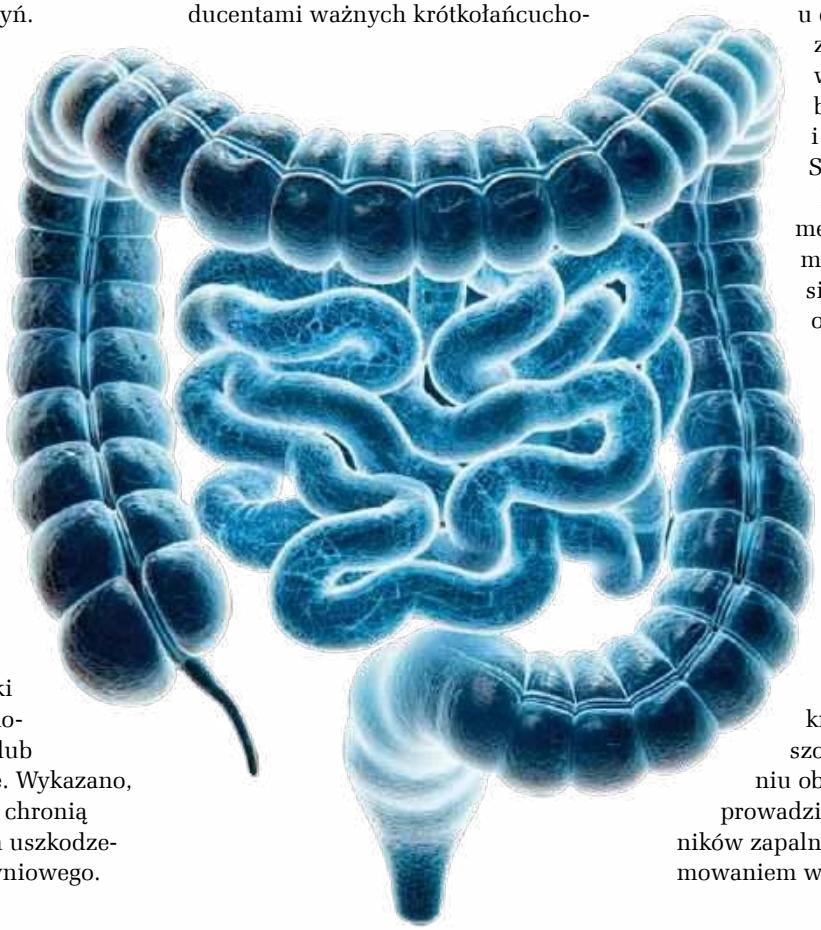
Dysbioza w przypadku zapalnych chorób jelit wiąże się ze zmniejszeniem liczebności i różnorodności populacji *Firmicute*. Bakterie te są znanymi producentami ważnych krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak octan i maślan, które mają silne właściwości przeciwzapalne[30].

Zespół jelita drażliwego IBS dotyka około 10-20% dorosłych i nastolatków na całym świecie[31]. Jego dokładna przyczyna pozostaje nieznana i uważa się, że ma ona charakter wieloczynnikowy. Jednym z nich może być dysbioza, czyli nierównowaga mikrobiologiczna w przewodzie pokarmowym. Zaburzenia składu mikrobiomu – ze znacznym, bo 2-krotnym wzrostem *Firmicutes* w stosunku do *Bacteroidetes* mogą ułatwiać przyleganie do ścian jelita patogenów, które mogą być związane z objawami IBS[32].

Otyłość i cukrzyca

Wczesne wskazówki, że mikrobiota jelitowa ma związek z otyłością, pojawiły się, gdy wykazano, że metabolicznie otyłe myszy z mutacją w genie leptyny mają znacząco inną mikrobiotę w porównaniu z myszami bez mutacji[33].

Zmieniony skład mikrobioty jelitowej został powiązany z rozwojem cukrzycy typu 2 – liczebność *Firmicutes* i *Clostridia* była znacząco zmniejszona u diabetyków w porównaniu z grupą kontrolną[34]. Uczeni wykazali też, że liczebność bakterii *Facalibacterium* i *Roseburia* produkujących SCFA była u nich niższa[35]. Ich zdaniem podstawowe mechanizmy molekularne mikrobiomu przyczyniające się do cukrzycy typu 2 mogą obejmować modulację stanu zapalnego, przepuszczalności jelit i metabolizmu glukozy. Zaobserwowali też u diabetyków zwiększony poziom cząsteczek prozapalnych. LPS, który jest dobrze udokumentowany jako czynnik sprzyjający zapaleniu o niskim stopniu nasilenia. Kilka badań sugeruje, że pacjenci z cukrzycą typu 2 mają zwiększony poziom LPS w krążeniu obwodowym[36]. LPS może prowadzić do uwolnienia czynników zapalnych, co skutkuje zahamowaniem wydzielania insuliny.



eprasa.pl 9a4398ce53



Bakterie jelitowe są w stanie metabolizować pierwotne kwasy żółciowe do wtórnych kwasów żółciowych, dzięki czemu dochodzi do uwolnienia czynnika wzrostu fibroblastów, FGF19/15, który może zwiększać wrażliwość na insulinę i tolerancję glukozy[37].

Z kolei SCFA działają przeciwzapalnie, wspomagają metabolizm glukozy i podnoszą wrażliwości na insulinę poprzez wiele szlaków sygnałowych[38].

Mózg pod ostrzałem

Badania przedkliniczne wykazały, że mikrobiom jelitowy wpływa na sprawność poznawczą, zachowania powtarzalne i interakcje społeczne w różnych modelach zwierzęcych[39]. Jedna z hipotez zakłada, że wynika to ze zwiększonej przepuszczalności jelit wywołanej stresem, która umożliwia endotoksynom przedostanie się do krwiobiegu, wywołując w ten sposób odpowiedź immunologiczną[40]. Ten obwodowy stan zapalny może również wpływać na zdrowie psychiczne, ułatwiając przedostawanie się neurotoksyn do mózgu, a także blokując układy neuroprzekaźników[41].

Ponadto naukowcy wykazali, że w próbkach kału od pacjentów z ciężką depresją była dużo wyższa liczba *Bacteroidetes*, *Protobacteria* i *Actinobacteria* wraz z mniejszą liczbą *Firmicutes* w porównaniu do zdrowych osób[42]. Zauważyli też zmniejszoną ekspresję niektórych rodzin, takich jak *Lachnospiraceae* i *Ruminococcaceae* w obrębie typu *Firmicutes*, co jest skorelowane ze zmianami behawioralnymi wywołanymi stresem. Depresja i lęk, są pod wpływem regulowanej stresem osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), na którą z kolei silnie oddziałuje skład mikrobioty jelitowej[43].

Ostatnio coraz więcej badaczy podkreśla znaczenie drobnoustrojów bytujących w jelitach w postępie różnych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona. W przypadku tej ostatniej próbki kału chorych wykazały istotne różnice w składzie bakteryjnym, takie jak zmniejszona liczba *Blautia*, *Faecalibacterium* i *Ruminococcus* oraz zwiększona liczba *Escherichia-Shigella*, *Streptococcus*, *Proteus* i *Enterococcus*[44]. Natomiast chińscy uczeni zaobserwowali wzrosty *Prevotella*, *Akkermansia* i zmniej-

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PROBIOTIC IBS
10 MILIARDÓW
LACTOSPORE

Lactospore® zawierający Bacillus coagulans MTCC 5856 to klinicznie przebadany i bezpieczny probiotyk. Produkt zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* – 10 mld w jednej kapsułce. Dawka ta jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia i funkcji. W badaniach klinicznych potwierdzono, że *Bacillus coagulans* MTCC 5856 mają korzystne działanie dla zdrowia.

Naukowcy od dawna wskazują, że odporność człowieka ma związek z florą bakteryjną w jelitach. Mikrobiom wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale też psychiczną.

Produkt odpowiedni dla wegan i wegetarian. Zalecany do stosowania podczas i po antybiotykoterapii, w okresach stresu, szybkiego tempa życia, wyczerpującej pracy lub uprawiania sportu.





SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP1-15
Kod ważny do: 31.01.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl 9a4398ce53

> W badaniach interwencyjnych u ludzi wykazano, że dieta śródziemnomorska znacznie zmniejsza występowanie zaburzeń neurowegetatywnych, schorzeń psychicznych, nowotworów i chorób sercowo-naczyniowych

szenie liczebność gatunków *Lactobacillus* w porównaniu do grupy kontrolnej[45].

Również cierpiący na chorobę Alzheimera mieli znacznie mniejszą różnorodność mikrobiomu. Szczególnie widoczne było zmniejszenie liczebności typu *Firmicutes*, *Actinobacteria* (należącego do *Bifidobacterium*) przy nadreprezentacji *Bacteroidetes* i *Proteobacteria*[46].

Warto tu wspomnieć, że obniżenie liczebności *Firmicutes* i *Bifidobacterium* zostało dobrze przebadane pod kątem ich związku z cukrzycą typu 2 i stanem zapalnym, które są identyfikowane jako główne czynniki ryzyka alzheimera[47].

W pewnym badaniu u chorych zaobserwowano zwiększone poziomy cytokin prozapalnych przy zwiększonej liczbie *Escherichia/Shigella*[48].

Kondycja skóry

Charakterystyka mikrobioty jelitowej wykazała, że niemowlęta cierpiące na atopowe zapalenie skóry (AZS) miały znacznie mniejszą różnorodność bakterii, szczególnie w odniesieniu



BIBLIOGRAFIA

1. Appl Environ Microbiol. 1976;31(6):907-912
2. Mediterranean J. Hematol. Infect. Dis. 8, 2016025 (2016)
3. mSphere. 3, e00092-18 (2018)
4. Nature 489, 220-230 (2012)
5. Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol. 9, 577-589 (2012)
6. Microbiol. Mol. Biol. Rev. 81, e00036-00017 (2017)
7. Microorganisms. 7, 14 (2019)
8. Br. J. Nutr. 123, 1127-1137 (2020)23
9. Nature 486, 222-227 (2012)
10. Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 11, 13-20 (2008)

Co siedzi w trzewiach?

Mikrobiom jelitowy składa się głównie z beztlenowców ścisłych, których liczba przewyższa liczbę beztlenowców fakultatywnych – organizmów zdolnych do wzrostu zarówno tlenowego, jak i beztlenowego – i tlenowców nawet 100-krotnie[1].

Chociaż do tej pory wykryto obecność ponad 50 rodzajów bakterii, to jednak dominuje wśród nich 6 typów bakterii: *Firmicutes*, *Bacteroidetes*, *Actinobacteria*, *Proteobacteria*, *Fusobacteria* i *Verrucomicrobia*, wśród których głównymi typami są *Firmicutes* i *Bacteroidetes*[2].

Najlepiej zbadanymi grzybami mykobioty jelitowej są *Candida albicans*, *Saccharomyces*, *Malassezia* i *Cladosporium*[3].

Oprócz bakterii i grzybów w naszych jelitach bytują również wirusy, fagi i archeony, głównie *M. smithii*[4].

U ludzi mikrobiota jelitowa jest odmienna w różnych częściach przewodu pokarmowego, np. *Enterobacteriaceae* występują w jelicie cienkim, ale nie znajdziemy ich już w okrężnicy. Będą tam za to *Bacteroidaceae*, *Prevotellaceae* i *Rikenellaceae*[5]. Wynika to głównie z różnicy środowiska – w jelicie cienkim czas pasażu jest krótki, a stężenie żółci jest wysokie, podczas gdy w okrężnicy tempo przepływu jest wolniejsze a pH łagodniejsze. Tam też ulokowało się sporo bakterii beztlenowych[6].

Mikrobiom jelitowy różni się również ze względu na wiek. Jego różnorodność wzrasta w okresie między dzieciństwem a dorosłością i maleje po przekroczeniu 70 lat[7].



Zanim uformuje się stosunkowo stabilny skład drobnoustrojów bytujących w trzewiach, różnorodność mikrobioty dziecięcej jest zdominowana przez *Akkermansia muciniphila*, *Bacteroides*, *Veillonella*, *Clostridium coccoides* spp. I *Clostridium botulinum* spp[8].

Ok. 3. r.ż. mikrobiom dzieci staje się porównywalny z mikrobiomem dorosłych, przy czym dominują 3 główne typy drobnoustrojów, w tym *Firmicutes*, *Bacteroidetes* i *Actinobacteria*[9]. Z czasem zmiany w diecie oraz układzie odpornościowym potencjalnie wpływają na skład mikrobioty jelitowej człowieka. Badania pokazują, że np. osoby starsze mają tendencję do wykazywania zmniejszonej liczby *Bifidobacterium* i zwiększonej populacji *Clostridium* i *Proteobacteria*[10].

eprasa.pl 9a4398ce53



do typu *Bacteroidetes*, w porównaniu ze zdrowymi rówieśnikami[49]. Ponadto zaobserwowano u nich niższą liczbę *Proteobacteria*, których ściany komórkowe zawierają cząsteczki lipopolisacharydów mające zdolność wywoływania odpowiedzi immunologicznej gospodarza. Jak wykazano w badaniach, niska ekspozycja na lipopolisacharydy w okresie niemowlęcym wiąże się z wyższym ryzykiem atopowego wyprysku[50].

Dowiedziono też, że mikrobiom jelitowy ma wpływ na proces gojenia się ran. Myszy karmione bakteriami kwasu mlekowego *Lactobacillus reuteri* wykazały lepsze właściwości gojenia ran poprzez zwiększenie ekspresji oksytocyny, która jest czynnikiem regulacyjnym aktywującym limfocyty T regulatorowe układu odpornościowego.

Przez jelita do zdrowia

Potencjał leczenia rozmaitych schorzeń poprzez manipulowanie mikrobiotą przyciągnął uwagę uczonych. Większość badań klinicznych skupia się na suplementacji pre- i probiotyków oraz skuteczności przeszczepu fekalnego.

Przyjmowanie probiotyków to jeden z najprostszych sposobów na przywrócenie równowagi w jelitach. Wzrost dobroczynnych bakterii stymulują prebiotyki[51]. Długotrwała suplementacja mlekiem wzbogaconym o *Bifidobacteria* i *Lactobacillus fermentum* poprawia uczenie się i pamięć u chorych na alzheimera[52]. Natomiast ostatnie badania dotyczące zaburzeń zapalnych jelit pokazują, że probiotyki mogą mieć tu pewną skuteczność[53]. Nie zapomnij, że kiszonki mogą również być źródłem dobroczynnych bakterii.

W chorobach serca badanie *in vivo* wykazało, że szczury leczone probiotykami i prebiotykami zawierającymi *Lactobacillus plantarum* 299 v mogły zmniejszyć rozmiar zawału i poprawić funkcję lewej komory przed podwiązaniem tętnicy wieńcowej[54]. Podobne wyniki kardioprotekcyjne przyniosła suplementacja *Lactobacillus rhamnosus* GR-1.

Jedną z najbardziej nowatorskich metod leczenia poprzez regulację mikrobiomu jelitowego jest inżynieria bakterii. Postępy w nowoczesnej technologii DNA umożliwiły stworzenie innowacyjnych „inteligentnych" probiotyków, które zostały zastosowane w leczeniu rozmaitych problemów zdrowotnych i tak np. szczep *Lactococcus lactis* został opracowany jako płyn do płukania jamy ustnej w celu leczenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej[55]. Z kolei terapia skojarzona z zastosowaniem jego zmodyfikowanego szczepów w badaniu klinicznym leczenia wykazała pozytywny wpływ na leczenie cukrzycy typu 1[56].

Nie zapominajmy też o menu. Dieta śródziemnomorska obfitująca w produkty pełnoziarniste, orzechy, warzywa, owoce i tylko niektóre produkty zwierzęce (ryby i drób) wykazała korzystne rezultaty u gospodarzy. Badacze są zgodni: to, co jemy, ma wpływ na nasz mikrobiom i zdrowie. Dlatego dieta uważana jest za główny krótko- i długoterminowy regulator mikrobioty jelitowej[57].

BIBLIOGRAFIA

1. Nature 444, 1022-1023 (2006)
2. Annu. Rev. Genom. Hum. Genet. 13, 151-170 (2012)
3. Microbes Environ. 32, 300-313 (2017)
4. Nature 456, 5070510 (2008).
5. Gastroenterol Res Pract. 2012;2012:872716
6. Gut. 1987;28(10):1221-1227
7. Spain. Nutr. Rev. 53, 1270130 (1995)
8. Lancet. 2003;361(9356):512-519
9. Nat Rev Microbiol. 2012;10(11):735-742
10. Nat Rev Neurosci. 2011;12(8):453-466
11. Proc. Natl Acad. Sci. 108, 16050016055 (2011)
12. Cell 165, 176201775 (2016)
13. Transl. Psychiatry 6, e939 (2016)
14. Cell 167, 146901480.e1412 (2016).
15. Physiol. Rev. 99, 187702013 (2019)
16. Am. J. Physiol.-Gastrointest. Liver Physiol. 304, G211-G220 (2013).
17. Gut 47, 861-869 (2000).
18. Engineering 3, 71-82 (2017)
19. Gastroenterology 137, 1716-1724.e1712 (2009)
20. Pharmacol. Rev. 71, 198-224 (2019)
21. Science 352, 560-564 (2016).
22. Science 352, 565-569 (2016).
23. Nutrients. 9, 859 (2017)
24. Nutrients. 12, 605 (2020).
25. Sci. Rep. 9, 15580 (2019)
26. Sci. Rep. 10, 13009 (2020).
27. Nat. Immunol. 17, 505-513 (2016).
28. Circulation 139, 1407-1421, (2019)
29. J Clin Gastroenterol. 2004;38(6):475-483
30. Appl Environ Microbiol. 2000;66(4):1654-1661
31. Gastroenterology. 2006;130(5):1480-1491
32. Gut Pathog. 2011;3(1):6; J Med Microbiol. 2011;60(pt 6):817-827
33. Proc Natl Acad Sci U S A. 2005;102(31):11070-11075
34. Bosn. J. Basic Med. Sci. doi: 10.17305/bjbms.2021.6323; PLOS One. 5, e9085 (2010)
35. J. Diabetes Res. 2020, 7253978 (2020)
36. Metabolism 68, 133-144 (2017)
37. J. Exp. Med. 215, 383-396 (2018)
38. Int. J. Obes. 39, 424-429 (2015)
39. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1420, 5-25 (2018); Mol. Psychiatry 19, 146-148 (2014)
40. Front. Immunol. 6, 223 (2015)
41. J. Neurosci. Res. 97, 1223-1241 (2019)
42. Brain, Behav. Immun. 48, 186-194 (2015)
43. J. Neurosci. Res. 97, 1223-1241 (2019); Transl. Psychiatry 8, 1-10 (2018)
44. Sci. China Life Sci. 60, 1223-1233 (2017)
45. China. Front. Mol. Neurosci. 12, 171 (2019)
46. Sci. Rep. 7, 13537 (2017).
47. PLOS One. 5, e9085 (2010)
48. Neurobiol. Aging 49, 60–68 (2017).
49. J Allergy Clin Immunol. 2012;129(2):434-440
50. J Allergy Clin Immunol. 2001;108(5):847–854
51. mBio. 8, e01343-17 (2017)
52. FEBS J. 288, 2836-2855 (2021).
53. World J. Gastroenterol. 22, 7186 (2016)
54. FASEB J. 26, 1727-1735 (2012)
55. Oral. Oncol. 46, 564-570 (2010)
56. J. Clin. Investig. 122, 1717-1725 (2012
57. F1000Research. 9, 46 (2020)

eprasa.pl 9a4398ce53

CO KOCHAJĄ JELITA

Zubożenie mikrobiomu jelitowego jest przyczyną wielu współczesnych chorób degeneracyjnych, ale dr William Davis, autor książki pt. „Super Gut", ma kremowe rozwiązanie tego problemu – relacjonuje Cate Montana



eprasa.pl 9a4398ce53

Przeciętny człowiek żyjący przeciętnie długo na planecie Ziemia przyswaja w ciągu życia ok. 60 ton pokarmu[1]. Mamy nadzieję, że większość tego tonażu zostanie skutecznie strawiona i wykorzystana podczas przejścia przez przewód pokarmowy, gdzie żyje grupa ponad 100 bln mikroorganizmów. Bakterie te zwane są mikrobiomem jelitowym lub mikrobiotą jelitową. Wykonują one pracę polegającą na wykorzystywaniu wspomnianej żywności do pozyskiwania energii i utrzymywania integralności nabłonka jelit. Kiedy to robią, pracowicie chronią swego ludzkiego żywiciela przed patogenami oraz regulują ogólny stan zdrowia jego organizmu i funkcje odpornościowe.

Przynajmniej tak właśnie powinna działać ogromna kolekcja bakterii, archeonów (mikroorganizmów jednokomórkowych) i eukariontów (drobnoustrojów z jądrem komórkowym otoczonym błoną), które kolonizują jelito cienkie i grube o średniej długości niemal 8 m. Niestety, ze względu na przytłaczający atak przetworzonej żywności, chemikaliów, antybiotyków, farmaceutyków, syntetycznych dodatków, herbicydów, substancji zanieczyszczających, stresu i wielu innych czynników, wydajność jest ostatnią rzeczą, której większość ludzi może oczekiwać od jelit.

W 2021 r. globalne badanie wykazało, że ok. 40% światowej populacji cierpi na co najmniej jedno zaburzenie trawienne, takie jak zapalenie uchyłków, przewlekłe zaparcia, biegunka, niestrawność, zespół jelita drażliwego (IBS), celiakia, choroba Leśniowskiego-Crohna i dysbioza (niezrównoważony rozwój bakterii w przewodzie pokarmowym). Wśród stwierdzonych problemów najczęściej występowały zaparcia i niestrawność[2].

Z tej liczby zdecydowana większość osób cierpi na zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), czyli namnażanie się w jelicie grubym niezdrowych bakterii kałowych, które przedostają się do jelita cienkiego, gdzie nie powinny występować. Powoduje to ból brzucha, nudności, biegunkę lub zaparcia, wzdęcia i niezamierzoną utratę masy ciała. Według tradycyjnych źródeł medycznych, takich jak amerykańska Klinika Mayo, forma dysbiozy, którą określa się jako SIBO, wynika z „problemów strukturalnych i niektórych chorób", a także powikłań operacji w obrębie jamy brzusznej. Typową metodą leczenia jest antybiotykoterapia. Czasami zalecana jest również operacja.

Są też jednak inne głosy, które mają odmienne pomysły, donośne głosy w świecie medycznym. Jeden z nich należy do kardiologa dr. Williama Davisa (drdavisinfinitehealth.com). Słynny autor bestsellerowej serii książek z cyklu „Wheat Belly" („Pszenny brzuch") uważa, że SIBO i inne związane z jelitami problemy zdrowotne wynikają z dysbiozy, która jest częściowo spowodowana stosowaniem antybiotyków. „W ciągu ostatniego stulecia podawanie antybiotyków siało spustoszenie w równowadze bakteryjnej człowieka. Kombinacja czynników związanych ze współczesnym stylem życia – od nowoczesnej przetworzonej żywności po leki blokujące wydzielanie kwasu żołądkowego – stworzyła jelita, które prawie nie przypominają już ludzkich – to coś, co nazywam »Frankenbrzuchem«. Prawdziwe koszmary zdrowotne

W 2021 r. globalne badanie wykazało, że ok. 40% światowej populacji cierpi na co najmniej jedno zaburzenie trawienne

są skutkiem Frankenbrzucha: od zespołu jelita drażliwego i zaparć po wrzodziejące zapalenie jelita grubego i chorobę Leśniowskiego-Crohna, od zespołu policystycznych jajników i raka jelita grubego po depresję i rozpacz, od izolacji społecznej po myśli samobójcze. Wszystko to stanowi skutki tego, co my – jako społeczeństwo i jednostki – stworzyliśmy poprzez zaburzenia mikrobiomu" – stwierdza dr Davis w swojej najnowszej książce pt. „Super Gut: A Four-Week Plan to Reprogram Your Microbiome, Restore Health, and Lose Weight", wydanej przez Hachette Go w 2022 r. („Zdrowie kryje się w jelitach. Odbudowa mikrobiomu i utrata wagi w 4 tygodnie").

Niepokojące konsekwencje

Zaburzenia i brak równowagi w populacjach bakterii osłabiają integralność jelit. Redukują zdrową błonę śluzową chroniącą warstwy nabłonka i umożliwiają przedostawanie się odpadów bakteryjnych i innych mikroorganizmów do krwioobiegu, skąd mogą one trafiać do wszystkich narządów ciała. Nic dziwnego, że według badań dysbioza jelitowa wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia miażdżycy naczyń krwionośnych, zawału serca, zakrzepów i udaru mózgu[3]. Wiadomo, że przyczynia się też do zatrucia wątroby[4] i rozwoju raka trzustki[5].

Dysbioza jelitowa powoduje zaburzenia układu odpornościowego i choroby o podłożu zapalnym[6]. Bezpośrednio przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2, reumatoidalnego zapalenia stawów, astmy, otyłości i schorzeń, takich jak endometrioza. Wiadomo, że dysbioza jelitowa ma swój udział w rozwoju i progresji depresji[7]. Często umożliwia także gatunkom grzybów przedostawanie się do jelita cienkiego, co powoduje przerost grzybiczy jelita cienkiego (SIFO), który często współwystępuje z SIBO.

– Nieleczenie SIBO może umożliwić pojawienie się zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń, zwiększyć ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca, spowodować utrzymanie lub nasilenie insulinooporności, podwyższać poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze, przyczynić się do stłuszczenia wątroby lub doprowadzić do choroby uchyłkowej, a nawet raka jelita grubego. Może nawet zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia problemów neurodegeneracyjnych – twierdzi dr Davis.

Według niego środowisko medyczne jest słabo przygotowane do radzenia sobie z narastającymi problemami zdrowotnymi wynikającymi z niezrównoważonego, zubożonego mikrobiomu, nie mówiąc już o zrozumieniu ich ukrytego źródła. Większość lekarzy nigdy nie łączy ich z jelitami i ostatecznie leczy po prostu pojawiające się objawy, a nie rzeczywisty problem.

– Zamiast przeciwdziałać namnażaniu się niezdrowych gatunków bakterii i grzybów odpowiedzialnych za wywoływanie mrocznych emocji, lęku i pobudek samobójczych lekarze przepisują leki przeciwdepresyjne i przeciwlękowe, aby zablokować ich działanie. Zamiast wyznaczać lokalizację zbłąkanych drobnoustrojów leżących u podstaw chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze i migotanie przedsionków, ordynują środki

eprasa.pl 9a4398ce53



hipotensyjne i hamujące zaburzenia rytmu serca. Zamiast rozszyfrowywać zaburzenia bakteryjne, które powodują przyrost masy ciała i cukrzycę typu 2, uciekają się do ominięcia żołądkowego i leków, które siłowo regulują poziom cukru we krwi. Wszystkie te konwencjonalne, lecz nieprzemyślane wysiłki mają również oczywiście znaczną cenę i długą listę działań niepożądanych – przekonuje dr Davis.

Innym powszechnym zaleceniem lekarzy jest eliminacja pokarmów, o których wiadomo, że u wielu osób powodują problemy jelitowe, np. nabiału. Pacjentom cierpiącym na choroby zapalne jelit, takie jak IBS, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i choroba Leśniowskiego-Crohna, często zaleca się unikanie spożywania produktów fermentowanych przez drobnoustroje, takich jak owoce, cukry, sorbitol, rośliny strączkowe i wyroby mleczne. Wszystkie one zawierają FODMAP. Akronim ten oznacza fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole, czyli rodzaje węglowodanów i alkoholi cukrowych będących pożywką dla nieprzyjaznych mikrobów. Poważne ograniczenie ich spożycia może złagodzić wywoływane przez te drobnoustroje nadmierne gazy, wzdęcia, bóle brzucha i biegunkę.

Dr Davis twierdzi jednak, że poza rezygnacją z wielu pysznych posiłków istnieje poważna wada metody leczenia polegającej na diecie eliminacyjnej.

– Unikanie FODMAP zasadniczo pozbawia bakterie – dobre i złe – ich preferowanej żywności. Głodujące drobnoustroje zmieniają skład mikrobiomu, ponieważ niektóre gatunki wymierają. Ogranicza się liczebność np. ważnych pożytecznych gatunków, takich jak *Bifidobacterium longum* (odgrywających główną rolę w regulacji nastroju) oraz *Faecalibacterium prausnitzii* (najsilniejszych wytwórców kwasu tłuszczowego, który leczy i odżywia nabłonek jelit). O ile zmniejszenie liczby gatunków powiązanych z SIBO jest dobre, o tyle redukcja lub czasem nawet eliminacja tych pożytecznych jest szkodliwa. A po stracie gatunków nie bę-

Protokół ziołowej antybiotykoterapii SIBO

Aby wypróbować metodę antybiotyków ziołowych, wybierz jedną z poniższych opcji:

- Preparaty marki Metagenics: CandiBactin-AR (1 lub 2 kapsułki 2 razy dziennie) i CandiBactin-BR (2 kapsułki 2 razy dziennie). USA: metagenics.com, Wielka Brytania: uk.iherb.com
- Preparaty marki Biotics Research: FC-Cidal (1 kapsułka 2 razy dziennie) i Dysbiocide (2 kapsułki 2 razy dziennie). **hebronnutrition.com**

Postępuj zgodnie z wybranym schematem przez 14 dni lub do czasu, gdy test oddechowy wykaże niski poziom wodoru w wydychanym powietrzu (poniżej 4 na urządzeniu AIRE).

Dodatkowe sugestie

- Niszcz biofilmy za pomocą N-acetylocysteiny (NAC) w dawce 600-1200 mg przyjmowanej 2 razy dziennie wraz z ziołowym antybiotykiem.

Codziennie przez 30 dni jedz wspomagający jelita jogurt przeciwko SIBO (patrz ramka pt. „Jogurt wspomagający leczenie SIBO").

- W przypadku SIFO wypróbuj środki przeciwgrzybicze.

Dostępny na rynku błonnik prebiotyczny

Te preparaty błonnikowe idealnie nadają się do karmienia pożytecznych szczepów bakterii i są dostępne w sklepach z artykułami żywieniowymi, takich jak Vitacost (vitacost.com) i iHerb (iherb.com lub uk.iherb.com), sklepie Amazon oraz w sklepach ze zdrową żywnością.

Błonnik akacjowy
Glukomannan
Galaktooligosacharyd w proszku
Organiczny błonnik marki **Garden of Life**
Inulina (z karczochów jerozolimskich)
Inulina Ultra marki Swanson
Certyfikowany organiczny błonnik akacjowy marki NOW
Certyfikowana organiczna prebiotyczna inulina w proszku marki NOW
Prebiotyczna inulina-FOS firmy Jarrow Formulas
Preparat Cutting Edge Cultures marki Prebio Plus
Organiczna inulina w proszku marki Micro Ingredients
Organiczna prebiotyczna mieszanka błonnikowa marki Hyperbiotics

Emulgatory Polisorbat 80 i karboksymetyloceluloza występujące w żywności, np. maśle orzechowym, lodach i sosach sałatkowych, niszczą śluz jelitowy. Powoduje to endotoksemię – ogólnoustrojowy wzrost poziomu lipopolisacharydów (LPS) w osoczu prowadzący do chorób o charakterze zapalnym. Należy również unikać karagenu, siarczanu dekstranu, maltodekstryny i glikolu propylenowego.

Herbicydy i pestycydy Glifosat – aktywny składnik herbicydu Roundup – eliminuje gatunki probiotyczne, takie jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, a jednocześnie umożliwia rozwój tych chorobotwórczych. Pestycyd chloropiryfos zakłóca barierę śluzu jelitowego i umożliwia przedostawanie się wyższych poziomów toksycznych LPS do krwioobiegu, co zwiększa ryzyko rozwoju insulinooporności, cukrzycy typu 2 i otyłości.

Diety niskowęglowodanowe Diety ketogenna, paleo, mięsna i Atkinsa są związane z radykalną redukcją ilości błonnika prebiotycznego, polifenoli i innych potrzebnych drobnoustrojom jelitowym składników odżywczych, co oznacza dla nich głodową śmierć.

NLPZ Niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen i naproksen, uszczuplają nabłonek śluzowy i zmieniają skład mikrobiomu.

eprasa.pl 9a4398ce53

dzie możliwości ich odnowy. Podobnie jak zażywanie aspiryny na ból głowy unikanie FODMAP jest jedynie strategią ograniczającą objawy i nie eliminuje głównej przyczyny problemu, a w dłuższej perspektywie może nawet pogorszyć sytuację mikrobiomu – wyjaśnia dr Davis.

Problem ogólnoludzki

Jest niemal pewne, że praktycznie każdy, kto prowadzi nowoczesny tryb życia, doświadcza pewnego stopnia dysbiozy jelitowej, objawowej bądź bezobjawowej. Kto choć raz w życiu nie przyjął antybiotyku? Nie chodził boso po trawniku, na którym zastosowano herbicyd Roundup? Nie jadł lodów zawierających polisorbat 80? Nie posłodził aspartamem herbaty lub kawy? Albo nie przyjął kilku tabletek ibuprofenu na ból głowy? Wszystkie te pozornie proste, codzienne rzeczy przyczyniają się do rozregulowania mikrobiomu. I wszystkie się sumują.

Ale oto dobra wiadomość. Według dr. Davisa rozwiązanie tego niezwykle złożonego problemu polega po prostu na spożywaniu codziennie przez miesiąc pół szklanki jogurtu. Nie chodzi jednak o kupowany w sklepie jogurt wypełniony emulgatorami, które wybijają pożyteczne drobnoustroje jelitowe, oraz cukrem i sztucznymi słodzikami, które mogą wywoływać nieprawidłową syntezę krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, co rujnuje zdrowie jelit i zamieszkujących je mikrobów[8].

Potrzebny jest bogaty w przyjazne bakterie jogurt, który można przygotować we własnej kuchni w 36 godz.

„Na szczęście wiele problemów zdrowotnych, które można przypisać zaburzeniom mikrobiomu, da się cofnąć po prostu przez przejście na zdrowszą dietę, uzupełnienie powszechnych niedoborów składników odżywczych i przywrócenie zdrowszych gatunków bakterii do przewodu pokarmowego po eradykacji niepożądanych mikrobów. Korzyści, jakie można odnieść z odzyskania zdrowego ludzkiego mikrobiomu, sięgną dalej niż tylko ulga w przypadku np. nadwagi lub refluksu kwasowego. Strategie, którymi się podzielę, mogą również zapewnić gładszą skórę, przyspieszenie gojenia i zwiększenie poczucia empatii wobec innych ludzi – korzyści, o których prawdopodobnie nie mieliście pojęcia, a których źródłem jest wewnętrzny bakteryjny wszechświat"– pisze dr Davis.

Przyczyny dysbiozy jelitowej

Zaburzenie równowagi mikrobiomu może wynikać z wielu różnych czynników występujących w dzisiejszym świecie, a te wymienione poniżej należą do najczęstszych przyczyn. Niektórych łatwiej uniknąć niż innych, więc od każdego zależy, czy przejmie kontrolę nad tym, nad czym jest w stanie.

Antybiotyki o szerokim spektrum działania zabijają szeroką gamę gatunków bakterii, co sprzyja rozwojowi grzybów i SIFO, a także namnażaniu się szkodliwych bakterii w organizmie. Duże ilości antybiotyków są wchłaniane do ustroju przez spożycie nieorganicznego mięsa z hodowli przemysłowych oraz ryb hodowlanych.

Sztuczne słodziki Aspartam, sacharyna i sukraloza wywołują w ga-

REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53



Alternatywa dla jogurtu mlecznego

Jogurt z mleka kokosowego to pożywny wybór dla osób wrażliwych na nabiał. Wybierz mleko kokosowe bez dodatków (guma guar jest porządku). Cukier zawarty w tym przepisie zostanie skonsumowany przez drobnoustroje, więc w jogurcie nic z niego nie pozostanie.

Składniki:
ok. 400 ml mleka kokosowego
¾ łyżeczki gumy guar
2 łyżki cukru
łyżka surowej skrobi ziemniaczanej
10 dokładnie rozdrobnionych na proszek tabletek Gastrus firmy BioGaia (szeroko dostępnych online).

Sposób przygotowania:
1. Podgrzej mleko kokosowe na średnim ogniu do temperatury 82°C lub delikatnie poniżej temperatury wrzenia. Zdejmij z ognia i studź przez 5 minut.
2. Dodaj gumę guar, cukier i skrobię ziemniaczaną i miksuj przez minimum minutę lub do momentu, aż mieszanina zgęstnieje do konsystencji gęstej śmietanki.
3. Schłodź mieszaninę do temperatury 38°C lub temperatury pokojowej, a następnie wmieszaj proszek Gastrus.
4. Fermentuj w urządzeniu do fermentacji w temperaturze 38°C przez 48 godzin, po czym wyjmij i zjedz od razu lub schłodź, jeśli wolisz.

tunkach bakterii zmiany, które nasilają insulinooporność oraz prowadzą do rozwoju cukrzycy typu 2 i otyłości.

Spaliny samochodowe Pod wpływem światła słonecznego spaliny zmieniają skład flory jelitowej[9].

Mleko dla niemowląt U dzieci karmionych piersią występują większe populacje probiotycznych gatunków *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, podczas gdy u maluchów karmionych sztuczną mieszanką dominują gatunki *Enterococcus* i *Enterobacter*, które zazwyczaj zamieszkują jelito grube i stanowią charakterystyczną cechę przerostu bakterii.

Cesarskie cięcie 32% dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie rozpoczyna życie z innym (i słabszym) mikrobiomem niż w przypadku tych, które przyszły na świat drogą pochwową.

Statyny Wydaje się, że niektóre z tych powszechnie przepisywanych leków obniżających poziom cholesterolu mają złożony związek z mikrobiomem jelitowym. Badania pokazują, że statyny wpływają na mikrobiom[10], a bakterie jelitowe oddziałują na efektywność statyn[11], co może wyjaśniać, dlaczego w przypadku wielu osób są one nieskuteczne.

Leki blokujące wydzielanie kwasu żołądkowego Środki, takie jak inhibitory pompy protonowej, zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego, co umożliwia niezdrowym drobnoustrojom opuszczanie przełyku i wznoszenie się z jelita grubego, przez co kolonizują cały przewód pokarmowy.

Cukier Rafinowany cukier powoduje utratę zdrowych bakterii. Nadmierne spożycie cukrów otwiera drzwi do zwiększenia liczby gatunków grzybów, które zasiedlają przewód pokarmowy i sieją w nim spustoszenie.

Jak rozpoznać SIBO

Możesz zmagać się z SIBO, jeśli zauważasz następujące objawy:

- alergie,
- choroba Alzheimera,
- niepokój i negatywne emocje,
- choroby autoimmunologiczne,
- nagląca potrzeba wypróżnienia,
- zaparcia,
- przygnębienie,
- otępienie,
- cukrzyca,
- fibromialgia,
- nietolerancje pokarmowe,
- kamienie żółciowe,
- choroba serca,
- IBS,
- otyłość,
- zespół niespokojnych nóg,
- wysypki skórne,
- izolacja społeczna,
- zaburzenia napadowe.

Istnieją 3 metody testów pod kątem SIBO. Po pierwsze w potwierdzeniu obecności tego zaburzenia może pomóc badanie endoskopowe. Jednak według dr. Davisa jest to metoda wadliwa ze względu na swoją inwazyjność. Wyniki mogą ulec zanieczyszczeniu, a badanie pozwala na rozpoznanie jedynie ciężkich przypadków SIBO, kiedy to bakterie przedostały się do wysokich poziomów przewodu pokarmowego. Inną opcją jest laboratoryjna analiza oddechu. Mierzy się poziom wodoru w wydychanym powietrzu po spożyciu cukru lub błonnika prebiotycznego. Wreszcie można wykonać domowy test oddechowy. Wymaga to dmuchnięcia w urządzenie AIRE (dostępne w sklepie FoodMarble: foodmarble.com) po spożyciu cukru lub błonnika prebiotycznego, a poziom wodoru w wydychanym powietrzu zostanie zarejestrowany na smartfonie. W celu leczenia dysbiozy jelit i SIBO dr Davis zaleca albo ziołową antybiotykoterapię, albo spożywanie jogurtu.

Szczepy bakteryjne do ponownego wprowadzenia

Poniższe szczepy mogą poprawić kondycję jelit w celu rozwiązania problemu SIBO lub pomóc w jej utrzymaniu po wyzdrowieniu. Każdy pożądany szczep bakterii należy kupić tylko raz, aby otrzymać pojedynczą kap-

eprasa.pl 9a4398ce53



eprasa.pl 9a4898ce53

Jogurt wspomagający leczenie SIBO

Zamiast fermentować oddzielnie 3 różne gatunki bakterii fermentuj wszystkie 3 szczepy razem, aby wytworzyć mieszankę gatunków probiotycznych działających przeciwko SIBO. Proces ten ogranicza liczbę bakterii *L. gasseri*, co według wstępnych doświadczeń jest dość skuteczne – nie wywołuje zbyt szybko nadmiernej reakcji wymierania.

Do rozpoczęcia fermentacji można użyć surowych produktów probiotycznych, 1-2 łyżek jogurtu przygotowanego z każdego gatunku bakterii (zsiadłego mleka i/lub serwatki; więcej szczegółów – patrz „Szczepy bakteryjne do ponownego wprowadzenia") lub kilku łyżek poprzedniej porcji tego mieszanego jogurtu. Ewentualnie można stworzyć jogurt jednoszczepowy, jeśli chce się uzyskać silniejsze działanie konkretnego szczepu bakteryjnego.

Jeśli chodzi o prebiotyczny błonnik, najlepiej sprawdzają się inulina w proszku i surowa skrobia ziemniaczana, np. marki Bob's Red Mill. Do fermentacji wybierz wysokokaloryczny płyn o wysokiej zawartości tłuszczu, taki jak mieszanka mleka i gęstej śmietanki lub pełne mleko. Tłuszcz jest pożywny, a kalorie nie mają znaczenia.

Składniki:
10 pokruszonych tabletek Gastrus marki BioGaia (łącznie 2 mld CFU) lub 2 łyżki jogurtu z *L. reuteri*
kapsułka *L. gasseri* (10 mld CFU)
lub 2 łyżki jogurtu z *L. gasseri*,
kapsułka *B. coagulans* (2 mld CFU)
lub 2 łyżki jogurtu z *B. coagulans*,
2 łyżki błonnika prebiotycznego,
Ok. 1 litra organicznej mieszanki mleka i gęstej śmietanki lub innego płynu, podzielonego na 2 porcje,
owoce, słodzik lub inne dodatki smakowe (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:
1. W średniej wielkości misce połącz startowe probiotyki, błonnik i 2 łyżki mieszanki mleka i gęstej śmietanki. Przygotuj zawiesinę, aby mieć pewność, że prebiotyczny błonnik się nie zbryli. Dobrze wymieszaj.
2. Wmieszaj pozostałą część mieszanki mleka i gęstej śmietanki, lekko przykryj (np. folią spożywczą), umieść w urządzeniu do fermentacji i fermentuj przez 36 godz. w temperaturze 41°C.
3. Wyjmij z urządzenia i jeśli chcesz, dodaj świeże owoce i słodzik. Świetnym dodatkiem są również nasiona szałwii hiszpańskiej. Zjedz od razu lub schłodź, jeśli wolisz.

Do przygotowania kolejnych porcji użyj kilku łyżek zsiadłego mleka lub serwatki z poprzedniej partii. Można ponownie zaszczepić późniejsze jogurty za pomocą dodatkowych kapsułek, ale nie jest to konieczne. Bakterie rozwijają się naturalnie!

Zgodnie z tym przepisem jogurty jednoszczepowe zawierają ponad 200 mld CFU na porcję o objętości połowy szklanki. Te mieszane zaś – 60-80 mld CFU każdego szczepu na porcję tej samej wielkości.

Dodatkowe wzmocnienie
Wraz z antybiotykiem ziołowym lub protokołem jogurtowym stosuj niewchłanialną kurkuminę, która nie zawiera składników zwiększających absorpcję, takich jak piperyna. Niezależnie od tego, czy wybierzesz antybiotyki ziołowe, czy jogurt, uwzględnij kurkuminę ze względu na jej działanie przeciwgrzybicze i wzmacniające barierę jelitową: zacznij od 300 mg 2 razy dziennie i zwiększaj dawkę do 600 mg 2 razy dziennie przez kilka dni – przyjmuj przez 14 dni.

Producenci jogurtów
Wielu producentów jogurtów stosuje ustawiony fabrycznie zakres temperatur 42-45°C, który zabije niektóre potrzebne drobnoustroje, takie jak *L. reuteri*. Kup jogurtownicę z programowalnym zakresem temperatur 20-55°C i opcją 48-godzinnej fermentacji.

Bezpieczne słodziki, które nie niszczą jelit

- stewia,
- alluloza,
- erytrytol,
- ksylitol,
- owoc mnicha,
- inulina.



BIBLIOGRAFIA

1 Gut, 1998; 42(1): 2–7
2 Gastroenterology, 2021; 160(1): 99-114.e3
3 Cureus, 2021; 13(4): e14519
4 Gut, 2012; 61(8): 1219–1225
5 Cancers, 2021; 13(15): 3784
6 Biomed Pharmacother, 2023: 164: 114985
7 eBioMedicine, 2023; 90: 104527
8 Nutr Rev, 2021; 79(6): 726–41; Foods, 2022; 11(15): 2205
9 J Food Drug Anal, 2017; 25(2): 235–244
10 PLoS One, 2011; 6(10): e25482
11 Circ Genom Precis Med, 2019; 12(9): 421–429

eprasa.pl 9a4398ce53

sułkę, którą można przefermentować na jogurt lub inną żywność. Następnie można zaszczepić kolejne partie z wykorzystaniem startera z pierwszej fermentacji.

***Bacillus coagulans* GBI-30 i 6086:** Te szczepy *coagulans* redukują bóle brzucha, biegunkę, zaparcia i stany zapalne. Ich dobrym źródłem jest preparat Digestive Advantage Daily Probiotic firmy Schiff.
Amazon, schiffvitamins.com, uk.iherb.com

***Bifidobacterium longum* BB536:** Może przynieść ulgę w przypadku zachowań kompulsywnych.
Amazon, jarrow.com, lifeextension.com

***Lactobacillus casei Shirota*:** Zwiększa odporność na choroby wirusowe oraz jasność umysłu, a niektórym osobom zapewnia głęboki sen (szczególnie w połączeniu z *L. reuteri*). Najszerzej dostępny jest w sfermentowanym napoju mlecznym Yakult.
Amazon, yakult.co.uk

***Lactobacillus gasseri* BNR17:** Pomaga organizmowi przetwarzać, przechowywać i eliminować cukry. Redukuje tkankę tłuszczową w okolicy brzusznej i ogólnie zwiększa siłę.
mercolamarket.com

***Lactobacillus helveticus* R0052 i *Bifidobacterium longum* R0175:** To połączenie gatunków poprawia nastrój i zmniejsza niepokój.
Amazon, innovixlabs.com, lifeextension.com

***Lactobacillus plantarum* 299v:** Łagodzi wzdęcia, dyskomfort w jamie brzusznej i zmniejsza częstotliwość wypróżnień u osób z IBS. Działa antybakteryjnie i stymulująco na śluz.
jarrow.com, iherb.com, iherb.co.uk

***Lactobacillus reuteri* DSM 17938, ATCC PTA 6476 i SD 5865:** Szczepy *L. reuteri* mają wyjątkową zdolność do wywoływania uwalniania z ludzkiego mózgu oksytocyny – hormonu empatii i poczucia więzi.
– Osoby spożywające jogurt bogaty w *L. reuteri* zgłaszają dodatkowe skutki, takie jak głębszy sen z wyrazistymi marzeniami sennymi, redukcja apetytu i lęku społecznego oraz większy optymizm. Wielu ludzi doświadcza zalewu empatii i pragnienia kontaktu z innymi – twierdzi dr Davis. Łatwo dostępnym źródłem tych bakterii są tabletki Gastrus firmy BioGaia.
Amazon, everidis.com, cuttingedgecultures.com, biogaia.com

***Lactobacillus rhamnosus* GG:** Szczep GG jest lepszy od innych szczepów *L. rhamnosus* w leczeniu biegunki po kuracji antybiotykowej lub przeciwgrzybiczej. Jest dostępny na rynku jako preparat Culturelle.
supersmart.com, pureencapsulations.com, pureencapsulations.co.uk

***Oxalobacter formigenes*:** Te gatunki bakterii mogą spożywać toksyczne szczawiany – związki chemiczne naturalnie występujące w żywności, takiej jak orzechy, szpinak, buraki i czekolada – które mogą powodować odkładanie się ostrych kryształków w stawach i tkankach, co wywołuje ból i stan zapalny. Wydaje się, że nie są jeszcze dostępne w formie suplementów diety, ale można je pozyskać dzięki spożywaniu produktów fermentowanych, takich jak kefir i kimchi.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Immunobon

suplement diety

Naturalne wsparcie Twojej odporności!



Ze względu na zawartość ziela jeżówki i kwiatu rumianku preparat wspomaga pracę układu odpornościowego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

eprasa.pl 9a4398ce53



Odbudowująca śluz jelitowy herbata goździkowa

Dr Davis twierdzi, że osoby z problemami jelitowymi prawie zawsze mają upośledzoną barierę śluzu jelitowego. Przywrócenie dobrej kondycji i grubości śluzowego nabłonka jelit jest niezwykle ważne dla ich gojenia. Ta herbata ma następujące działanie:

- Olejek eugenolowy z goździków sprzyja namnażaniu się gatunków bakterii z rodzaju *Clostridium*, co wspomaga pogrubienie błony śluzowej jelit.
- Katechiny z zielonej herbaty (przeciwutleniacze) przekształcają śluz z półpłynnego w półstały żel, co zwiększa jego zdolność ochronną.
- Prebiotyk fruktooligosacharydowy (FOS) powoduje namnażanie się bakterii z rodzaju *Akkermansia*, co nasila produkcję śluzu.

Używaj całych goździków zamiast mielonych i wybieraj organiczną zieloną herbatę bogatą w katechinę (np. matchę). Dosłodź napój allulozą, która ma właściwości błonnika prebiotycznego, lub innym przyjaznym jelitom słodzikiem (patrz ramka pt. „Bezpieczne słodziki, które nie niszczą jelit").

Składniki: 2 szklanki wody, łyżka całych goździków, torebka zielonej herbaty, łyżeczka słodzika, laska cynamonu dla smaku (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:
1. Dodaj goździki do wody i zagotuj ją.
2. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 min.
3. 1-2 min przed końcem gotowania wrzuć torebkę z herbatą, a następnie zdejmij napój z ognia i wyrzuć ją.
4. Wmieszaj słodzik. Popijaj herbatę przez cały dzień.



Po ustąpieniu SIBO

Aby zapobiec nawrotom

- Jogurt – eksperymentuj z różnymi szczepami bakterii, aby uzyskać określone efekty, takie jak poprawa nastroju, redukcja stanu zapalnego lub większa siła.
- Błonnik prebiotyczny.
- Regularna suplementacja probiotyku z wieloma gatunkami bakterii.
- Fermentowane napoje (takie jak kombucza i kefir), warzywa (takie jak kiszona kapusta i kimchi) oraz mięsa (takie jak salami).

Protokół leczenia SIFO nieuwzględniający SIBO

- Schemat leczenia kurkuminą (patrz „Dodatkowe wzmocnienie").
- 1 lub 2 spożywcze olejki eteryczne (z oregano, cynamonowy lub goździkowy). Zacznij od 1 do 2 kropli w łyżce oliwy, awokado lub roztopionego oleju kokosowego 2 razy dziennie. Stopniowo zwiększaj dawkę do 5-6 kropli na łyżkę oleju 2 razy dziennie przez co najmniej 4 tygodnie lub do czasu redukcji objawów SIFO.

Probiotyki po wyleczeniu SIBO

Dlaczego regularne przyjmowanie probiotyków nie eliminuje dysbiozy jelitowej i SIBO?

– W celu eliminacji SIBO nie możemy polegać na konwencjonalnych preparatach probiotycznych, ponieważ mają one jedynie ograniczone działanie i zazwyczaj nie leczą SIBO. Wysoka zawartość wodoru w wydychanym powietrzu, nietolerancje pokarmowe i fibromialgia zwykle utrzymują się np. pomimo regularnego przyjmowania probiotyków. Nie powinno to dziwić, ponieważ konwencjonalne probiotyki są produkowane bez zwracania uwagi na wybór gatunków i szczepów bakteryjnych, które mają specyficzne działanie eliminujące SIBO – wyjaśnia dr Davis.

Po zakończeniu protokołu eliminacji SIBO (jogurt lub antybiotyki ziołowe) pamiętaj o utrzymaniu probiotyków w diecie. Zalecane są następujące preparaty:

Preparat Synbiotic 365 marki United Naturals zawiera 20 mld CFU *L. rhamnosus* GG, *L. reuteri* UALre-16 (NCIMB 30242), *L. gasseri* BNR17, *Saccharomyces boulardii* i innych szczepów. **unitednaturals.com lub naturemd.com**

Preparat Ther-Biotic Synbiotic marki Klaire Labs zawiera 50 mld CFU 7 szczepów, w tym *L. rhamnosus* GG i *L. reuteri* UALre-16 (NCIMB 30242). Z tego produktu można przygotować jogurt. **klaire.com**

Preparaty Vital Flora marki Vital Planet oferują szereg różnorodnych niezawodnych mieszanek probiotycznych do wyboru, zawierających 60-100 różnych szczepów bakteryjnych. **vitalplanet.com**

Preparat Sugar Shift firmy BiotiQuest zawiera 8 szczepów bakteryjnych, w tym *L. plantarum* TBC LP-36, *L. reuteri* PCR07 i *Leuconostoc mesenteroides* TBC LM-37, które wspomagają redukcję poziomu cukru we krwi. **biotiquest.com**

Probiotyki trawienne Jarro-Dophilus EPS firmy Jarrow Formulas zawierają 8 szczepów bakteryjnych, w tym *L. rhamnosus* R0011, *L. helveticus* R0052 i *B. longum* BB536, które – jak wykazały badania – mogą poprawić kondycję jelit i układu odpornościowego. **jarrow.com**

eprasa.pl 9a4398ce53

O jelitach. Od ust do... końca

Liliann Kristinn Elmborg

Czego nie widać

Wyobraźmy sobie domy, których kolorowe fasady są malowane i odnawiane corocznie, ale których w środku – od drzwi wejściowych po najdalsze zakamarki – nikt nigdy nie sprzątał, niczego nie remontował, nie mył. Brudne ściany, niedrożne rury i przewody kanalizacyjne, zaśmiecone podłogi. Nikt nie chciałby tak żyć. A teraz wyobraźmy sobie nasze ciała, w których mieszkamy.

Po pracy, po wysiłku fizycznym, przed wyjściem na miasto kąpiemy się, perfumujemy. Bo chcemy ładnie i świeżo wyglądać, pięknie pachnieć. Bo to widać, bo to czuć. A w środku ciągle bałagan.

Co możemy zrobić? Zacząć od oczyszczenia jelit.

Sygnały ostrzegawcze

Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, że pozornie niegroźne i przejściowe objawy takie jak zmęczenie, depresja, zgrzytanie zębami przez sen, lęki nocne, podkrążone oczy, uporczywe bóle głowy, moczenia nocne, choroby przewodu pokarmowego, alergie (metabolity pasożytów są mocnym alergenem, w wyniku czego występują uczulenia) i wiele, wiele innych może świadczyć o obecności w organizmie pasożytów i zanieczyszczeń. Nawet laboratoryjne badania na obecność szkodliwych drobnoustrojów bywają zawodne. A co więcej rzadko się im poddajemy. Wybieramy niewiedzę, bo to jest łatwiejsze. Nie zawsze jednak, na szczęście, bo przecież myjemy ręce, nie badając ich na obecność mikroorganizmów. Profilaktycznie? A dlaczego nie dbamy o profilaktykę w odniesieniu do jelit i innych ważnych wewnętrznych filtrów organizmu? Naprawdę wystarczy kilka kuracji ziołowych, by usprawnić i zabezpieczyć organizm. To takie proste, a tak niewielu z nas decyduje się na tego rodzaju zabiegi.



Zestaw ekstraktów ziołowych firmy Medi-Flowery z zielonego orzecha, goździków i piołunu oczyszcza jelita z pasożytów, złogów i toksyn.

Więcej informacji na stronie: www.medi-flowery.com lub tel. 518 414 369

Pasożyty są wszędzie. To żaden wstyd, że znajdują drogę do naszych organizmów. Wstydem powinno być, że się z nimi nie walczy.

Jak pozbyć się niechcianych „współlokatorów"

Nie da się uniknąć kontaktów ze światem drobnoustrojów, bo musielibyśmy żyć w sterylnym, wirtualnym świecie, bez jakichkolwiek zanieczyszczeń i zagrożeń. Można natomiast pomóc organizmowi w staczaniu bitew z intruzami, a przez to pomóc mu w walce z problemami trawiennymi, z przewlekłym zmęczeniem, nadwagą i różnego rodzaju uczuleniami.

Czyszcząc jelita, chronimy cały organizm. Pasożyty wędrują bowiem wszędzie, atakując także inne organy wewnętrzne. Między innymi wątrobę, nerki, płuca, serce, mięśnie, a nawet mózg. Są one przy tym źródłem silnie trujących substancji, które system immunologiczny musi neutralizować i zwalczać.

W obronie przed nimi od lat znane były praktyki oczyszczania organizmu. W niektórych kulturach ci, którzy tego nie czynili, byli uważani za „brudnych".

A gdyby i dziś skorzystać z mądrości ludowych i poddać się ziołowej kuracji oczyszczającej?

Dzięki takiej kuracji organizm zostanie uwolniony od szkodliwego balastu pasożytów, toksyn i złogów, powróci do naturalnej równowagi i wypełni się nową energią.

Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość, ponieważ proponowane zabiegi wymagają odrobinę wewnętrznej dyscypliny. Na pewno łatwiej byłoby coś raz połknąć, wstrzyknąć, wmasować i mieć wszystkie problemy z oczyszczaniem z głowy, tak jak łatwiej by było raz w życiu umyć ręce czy wziąć kąpiel. Jednak nie chodzi o łatwość, chodzi o skuteczność.

Proponowana przeze mnie naprawdę skuteczna kuracja wymaga 3 produktów wytwarzanych przez firmę Medi-Flowery: Ekstrakt z zielonego orzecha, Ekstrakt z goździków i Ekstrakt z piołunu. Serdecznie polecam.

Więcej informacji na stronie: www.medi-flowery.com lub tel. 518 414 369.

Liliann Kristinn Elmborg jest autorką wielu popularnych artykułów i książek o kuracjach ziołowych. Kuracjach, które jej samej pozwoliły wyjść z ciężkiej, długotrwałej choroby i powrócić do pełnej aktywności.

Jest również współautorką dwóch pionierskich prac naukowych dotyczących stosowania różnego rodzaju prądów elektrycznych do walki z grzybicą, powodowaną przez *Candida albicans*.

eprasa.pl 9a4398ce53



Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Zaburzenia równowagi

Pytanie: Od kilku miesięcy zdarzają mi się dziwne zachwiania i zawroty głowy. Najczęściej przydarza mi się to przy zmianie pozycji, np. gdy kładę się do łóżka lub wstaję rano, ale czasem wystarczy tylko lekki ruch głowy i już zaczynam tracić równowagę. Mam wrażenie, że to się nasila, i coraz bardziej się niepokoję, bo już parę razy zdarzyło mi się mocno zachwiać podczas wchodzenia lub schodzenia po schodach, więc obawiam się, że może to doprowadzić do niebezpiecznego upadku. Jaka może być przyczyna takich zaburzeń? Dodam, że mam 76 lat. Czy można jakoś zaradzić takim problemom?

Odpowiedź: Zawroty głowy i zaburzenia równowagi to problemy stosunkowo częste, zwłaszcza w starszym wieku. Dotykają one ok. 30% osób po 60. r.ż., a w wieku powyżej 85 lat odsetek ten wzrasta do 50%[1]. Dolegliwości te mogą mieć różne przyczyny i różnych charakter. Może to być wrażenie bycia w ruchu, wirowania lub kołysania, albo też zaburzenie orientacji przestrzennej bez złudzenia ruchu i poczucie niestabilności grożącej upadkiem. Przyczyny również mogą być różnorodne: mogą być nimi nieprawidłowości funkcjonowania układu przedsionkowego w uchu wewnętrznym albo ośrodków równowagi w mózgu, a czasem – zachowania funkcjonalne o podłożu psychologicznym. Dość często zdarza się też, że nie sposób ustalić dokładnej przyczyny dolegliwości.

Zachowanie równowagi jest efektem interakcji między informacjami pochodzącymi z układu przedsionkowego, potocznie zwanego zmysłem równowagi, a propriocepcją (czyli odczuwaniem położenia i ruchu ciała w przestrzeni) oraz sygnałami wzrokowymi. Na podstawie informacji z tych 3 źródeł ośrodkowy układ nerwowy generuje odruchy, pozwalające nam zachowywać równowagę. W procesie tym pośredniczy szereg neuroprzekaźników (m.in. kwas glutaminowy, acetylocholina, glicyna, histamina, adrenalina i noradrenalina).

Narząd przedsionkowy (błędnik), odpowiadający za nasz zmysł równowagi, składa się z 2 narządów otolitowych – woreczka i łagiewki – odbierających przyspieszenia liniowe, oraz z 3 kanałów półkolistych, informujących o ruchu kątowym w różnych płaszczyznach. Te receptory wysyłają informacje do mózgu.

Narządy otolitowe zawierają tzw. otolity, czyli drobne kryształki węglanu wapnia, które podczas przemieszczeń głowy dotykają do ścianek narządu, pokrytych włosowatymi komórkami receptorowymi, a te z kolei przekształcają bodźce mechaniczne w sygnały nerwowe. Sygnały te przekazywane są za pośrednictwem nerwu przedsionkowo-ślimakowego do mózgu, Podobnymi rzęskami pokryte są komórki wyścielające wewnątrz kanały półkoliste. Wypełniająca te kanały endolimfa podczas przechyłów i obrotów głowy podrażnia komórki wyściółki, dostarczając informacji o położeniu i ruchu w przestrzeni. Tę część układu przedsionkowego określa się mianem obwodowej, natomiast część ośrodkową tego układu stanowią odpowiednie obszary mózgu – jądra przedsionkowe i móżdżek – odpowiadające za przetwarzanie informacji dochodzących z ucha wewnętrznego, a także sygnałów wzrokowych, proprioceptywnych oraz ruchowych w celu wytwarzania odpowiednich odruchów, pozwalających zachowywać równowagę i właściwe położenie ciała.

Najczęściej źródłem zaburzeń równowagi jest wadliwe funkcjonowanie obwodowego układu przedsionkowego na skutek jego uszkodzenia lub choroby. Problemy z zachowaniem równowagi nasilają się też wraz z wiekiem, a składa się na to wiele przyczyn. Główną z nich jest stopniowa degeneracja narządu przedsionkowego, w którym zmniejsza się ilość komórek sensorycznych i nerwowych, ale spada także liczba komórek Purkinjego w móżdżku, koordynujących motorykę ciała, i innych komórek ośrodkowego układu przedsionkowego. Z wiekiem coraz częstsze stają się zaburzenia konfiguracji otolitów, ponieważ osłabione lub zniszczone zostają włókienka mocujące je pomiędzy sobą. Coraz częściej dochodzi też do ich degeneracji lub rozpadu, czemu sprzyja m.in. spadek poziomu hormonów płciowych i hormonu wzrostu. W podeszłym wieku dodatkowo nasila problemy wydłużenie czasu reakcji, upośledzenie widzenia, osłabienie mięśni i różnego rodzaju uszkodzenia neurologiczne, a także przyjmowanie wielu leków, które mogą zaburzać poczucie równowagi.

Do leków wywołujących zawroty głowy i problemy z równowagą należą m.in. niesteroidowe leki przeciwzapalne (takie jak ibupro-

eprasa.pl 9a4398ce53

fen, diklofenak, naproksen), kwas acetylosalicylowy (aspiryna), paracetamol, leki przeciwdepresyjne (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny, leki trójpierścieniowe, inhibitory MAO), przeciwnadciśnieniowe (alfa- i beta-blokery, blokery kanału wapniowego, inhibitory ACE), środki przeciwdrgawkowe, przeciwpsychotyczne, rozluźniające mięśnie, przeciwlękowe i stabilizujące nastrój. W takich przypadkach objawy najczęściej ustępują wkrótce po zaprzestaniu ich przyjmowania, jednakże większości z wymienionych wyżej leków nie wolno odstawiać na własną rękę, a jedynie w konsultacji i pod nadzorem lekarza.

Muszę jeszcze dodać, że niektóre leki, takie jak kwas acetylosalicylowy, NLPZ (ibuprofen, indometacyna, naproksen), cisplatyna, chinina, furosemid, erytromycyna, wankomycyna, gentamycyna, tobramycyna, neomycyna i streptomycyna, mogą bezpośrednio uszkadzać ślimak ucha wewnętrznego i receptory przedsionkowe, powodując trwałe zaburzenia równowagi i pogorszenie słuchu[2].

Najczęstszym schorzeniem wywołującym zaburzenia równowagi są łagodne położeniowe zawroty głowy (BPPV). Dolegliwość ta może pojawić się w każdym wieku, ale zwykle występuje po 50. r.ż. życia i częściej u kobiet niż u mężczyzn. Polega na mechanicznym oddzieleniu się fragmentów otolitów z łagiewki i przemieszczeniu się ich do jednego z kanałów półkolistych. Wpływ na to mogą mieć czynniki takie jak wiek, uraz głowy, choroba ucha wewnętrznego lub zabieg chirurgiczny w jego obszarze, ale w większości przypadków przyczyna przemieszczenia otolitu pozostaje nieznana. Pacjenci skarżą się na zawroty głowy w pewnych pozycjach, np. przy kładzeniu się lub wstawaniu, przy skręcaniu głowy na boki lub odchylaniu jej do tyłu. Zawroty głowy pojawiają się nagle, bywają dość intensywne, ale zazwyczaj szybko ustają. Mogą towarzyszyć im nudności, wymioty i oczopląs.

Wypróbuj te manewry

Najczęściej otolit trafia do tylnego kanału półkolistego. Taki przypadek można potwierdzić testem Dix-Hallpike'a. Pacjent siedzi na leżance z głową skręconą o 45°w kierunku chorej strony. Z pomocą terapeuty kładzie się na plecach na leżance, tak aby głowa zwisała w dół poza jej krawędzią, zachowując skręt głowy, i pozostaje w tej pozycji przez 1-2 miny. BPPV diagnozuje się, jeśli w tej pozycji pojawią się zawroty głowy i oczopląs, które w krótkim czasie ustąpią.

Otolit w kanale poziomym powoduje zawroty głowy przede wszystkim podczas obracania się w łóżku i diagnozuje się go poprzez szybkie obrócenie głowy o 90° w prawo, a potem w lewo, w leżeniu na plecach. Otolit w kanale przednim (najrzadszy rodzaj BPPV) powoduje zawroty głowy głównie podczas kładzenia się i wstawania.

Ponieważ schorzenie ma charakter mechaniczny, nie jest podatne na leczenie farmakologiczne, a jedynie na fizjoterapię. W pierwszej kolejności stosuje się zazwyczaj tzw. manewr Epleya. Polega on na odpowiednim skręcaniu głowy, tak aby siła grawitacji pomogła usunąć kryształ(y) z kanału półkolistego i skierować je z powrotem we właściwe miejsce. Manewr ten można wykonać w domu (najlepiej z asystą innej osoby), ale zalecałbym jednak wykonywanie go w gabinecie i z udziałem terapeuty, szczególnie w przypadku osób starszych, obciążonych innymi schorzeniami oraz ograniczeniami ruchowymi w obrębie kręgosłupa szyjnego. Pewne wcześniejsze schorzenia, takie jak udar, niestabilność kręgosłupa szyjnego czy niewydolność kręgowo-podstawna, czyli zaburzenia krążenia krwi w okolicach głowy i kończyn górnych, wymagają zachowania wielkiej ostrożności przy wykonywaniu takich manewrów. Zdarza się także, że manewr nasila objawy i pogarsza stan chorego.



Manewr Epleya polega on na odpowiednim skręcaniu głowy, tak aby siła grawitacji pomogła usunąć kryształy z kanału półkolistego i skierować je z powrotem we właściwe miejsce

Manewr Epleya rozpoczyna się podobnie jak opisany wcześniej test Dix-Hallpike'a. Należy więc usiąść na leżance i skręcić głowę o 45° w stronę podejrzaną o zaburzenia (przyjmijmy w tym przypadku, że jest to lewa strona). Następnie należy położyć się na plecach z głową cały czas obróconą, tak aby zwisała poza krawędzią leżanki. W takiej pozycji należy pozostać przez 1-2 min, aż ustaną zawroty głowy. Następnie należy odwrócić głowę w przeciwną stronę, również o 45° (głowa cały czas zwisa w dół) i ponownie poczekać 1-2 min, aż do ustania zawrotów głowy. Nie unosząc głowy, należy obrócić całe ciało na prawy bok, a głowę jeszcze lekko w prawo, tak aby patrzeć na podłogę. Poczekać do ustania zawrotów głowy, po czym usiąść na ok. 15 min. Po zabiegu należy unikać odchylania głowy do tyłu, gdyż mogłoby to spowodować powrót kryształów do kanału półkolistego. Czasem pomaga już jednorazowe wykonanie tego

eprasa.pl 9a4398ce53



Przegląd 12 badań potwierdził, że akupunktura znacząco zmniejszała zawroty głowy w chorobie Ménière'a, choć nie przeciwdziałała pogorszeniu słuchu

manewru, a czasem trzeba powtórzyć go kilkukrotnie. Niestety, bywają też przypadki pogorszenia objawów po wykonaniu tego zabiegu. Czasem też objawy mogą powrócić po jakimś czasie, co będzie wymagać powtórzenia zabiegu. Niestety, schorzenie to ma tendencję do nawracania (nawet w 50% przypadków), a częstość nawrotów wzrasta wraz z wiekiem. Badania wykazały, że czynnikiem sprzyjającym nawrotom jest niedobór witaminy D, a jej suplementacja (wraz z wapniem) może mieć działanie zapobiegawcze w tym schorzeniu[3].

Jeżeli manewr Epleya nie przyniesie pożądanych efektów, zaleca się ćwiczenia Brandta-Daroffa. Aby je wykonać, należy usiąść na łóżku, skręcić głowę w prawo o 45°, a następnie szybko położyć się na lewym boku i pozostać w takiej pozycji aż do ustania zawrotów głowy i jeszcze przez 30 sekund dłużej. Następnie szybko podnieść się do pozycji siedzącej, odczekać 30 s, skręcić głowę o 45° w lewo, położyć się szybko na prawym boku, pozostać tak aż do ustania zawrotów głowy i o 30 s dłużej, po czym znów powrócić szybko do pozycji siedzącej i pozostać w niej przez 30 s. Należy wykonywać 5 powtórzeń tego ćwiczenia 2 lub 3 razy dziennie przez 2-3 tygodnie.

Zbyt dużo płynu

Inną przyczyną zaburzeń równowagi jest choroba Ménière'a, czyli wodniak endolimfatyczny błędnika. Choroba ta rozwija się zwykle powoli i dotyczy najczęściej tylko jednego ucha, choć czasem może się rozwinąć także w obydwu. Jej objawów obejmują zawroty głowy, szumy uszne, pogorszenie słuchu i uczucie wypełnienia ucha. Objawy mają charakter przemijających ataków i trwają od kilku minut do kilku godzin, po czym ustępują samoistnie. Z czasem mogą jednak przyjąć postać przewlekłego pogorszenia słuchu lub równowagi.

Choroba może się rozwinąć w każdym wieku, ale zazwyczaj pojawia się między 40. a 60. rokiem życia. Przyczyną dolegliwości jest gromadzenie się płynu w labiryncie ucha wewnętrznego, gdzie umiejscowione są kanały półkoliste i narządy otolitowe. Labirynt wypełniony jest płynem – endolimfą – która stymuluje receptory równowagi podczas ruchów ciała. Jej nadmierne gromadzenie się zaburza prawidłowe przekazywanie sygnałów z ucha do mózgu. Dotychczas nie ustalono dokładnie, co wywołuje chorobę – być może jest ona skutkiem infekcji wirusowych, alergii, zwężenia naczyń, reakcji autoimmunologicznych lub uwarunkowań genetycznych.

Niestety, nie ma lekarstwa, które mogłoby ją powstrzymać. Konwencjonalne leczenie ma charakter objawowy i opiera się zazwyczaj na wstrzykiwaniu do ucha glikokortykosteroidów, a także na podawaniu leków moczopędnych dla zmniejszenia objętości płynów w organizmie. Podobny cel ma zalecana w tym schorzeniu dieta niskosolna, ograniczająca podaż sodu. Zaleca się również unikanie alkoholu, kofeiny i tytoniu. Ważną rolę w zapobieganiu atakom odgrywa dobry sen oraz obniżenie poziomu stresu. W zaawansowanych przypadkach terapia antybiotykiem – gentamycyną – może łagodzić objawy, ale toksyczne działanie tego leku powoduje trwałe uszkodzenie ucha wewnętrznego i błędnika (do utraty słuchu włącznie). Gdy farmakoterapia nie przynosi skutku, stosuje się zabiegi chirurgiczne, np. przecięcie nerwu przedsionkowego, przenoszącego do mózgu sygnały o zawrotach głowy.

A może igły?

Obiecujące rezultaty przyniosły próby zastosowania metod naturalnych. Przegląd 12 badań potwierdził, że akupunktura znacząco zmniejszała zawroty głowy w tej chorobie (choć nie przeciwdziałała pogorszeniu słuchu)[4]. W badaniu 6 osób z chorobą Ménière'a pozytywne działanie wykazał jarząb domowy (*Sorbus domestica*), a ściślej – macerat z jego wiosennych pączków. Spowodował albo całkowite ustąpienie objawów, albo też znaczne zmniejszenie ich częstotliwości[5]. Macerat taki jest dostępny jako gotowy preparat w sklepach internetowych.

Inne przyczyny

Zapalenie nerwu przedsionkowego, powodujące nagłą jednostronną utratę funkcji przedsionkowej, objawia się silnymi zawrotami głowy, zaburzeniami równowagi, mdłościami i wymiotami oraz oczopląsem. Jego przyczyny nie są znane, choć najczęściej wiąże się je z infekcją wirusową lub niedokrwieniem okolicy przedsionka, albo też z reakcją autoimmunologiczną. Objawy ustępują na ogół po kilku dniach, ale czasem mogą utrzymywać się do kilku miesięcy, choć wtedy są stopniowo łagodzone przez mechanizm kompensacji ośrodkowej, czyli przystosowanie się ośrodkowego układu nerwowego do nieprawidłowych informacji, jakie docierają do niego z układu przedsionkowego. Ponieważ przyczyna jest nieznana, nie stosuje się też leczenia przyczynowego, a jedynie objawowe w postaci

eprasa.pl 9a4398ce53

leków przeciwwymiotnych, przeciwhistaminowych, skopolaminy czy steroidów. Bardzo wskazana jest natomiast fizjoterapia, przyspieszająca proces kompensacji[6].

Migrena przedsionkowa, występująca 5-krotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn, objawia się epizodycznymi atakami zawrotów głowy, którym często towarzyszy ból lub ucisk głowy, szumy uszne, wrażliwość na dźwięki i światło, kołatanie serca, zaburzenia słuchu. Jej przyczyny są wciąż niejasne, ale badacze sugerują udział mechanizmów genetycznych, zapalnych i neurochemicznych, związanych zarówno z obwodowym, jak i ośrodkowym układem przedsionkowym. Standardowe leczenie tego schorzenia – podobnie jak w przypadku innych rodzajów migreny – opiera się na lekach przeciwmigrenowych, ale zaleca się także modyfikację stylu życia w celu unikania bodźców wyzwalających ataki. Pozytywne efekty przynosi fizjoterapia, a nawet psychoterapia, pomagająca łagodzić związany z atakami lęk.

Szyjnopochodne zawroty głowy, jak podejrzewają badacze, mogą być wywołane zmniejszeniem przepływu krwi przez tętnicę kręgową na skutek ucisku przy ruchach głowy lub też uszkodzeniem receptorów stawowych w górnej części szyi, powodującym wysyłanie nieprawidłowych informacji do mózgu. W takich przypadkach zawrotom głowy towarzyszy ból tylnej części szyi i okolicy potylicznej, a także sztywność szyi. Objawy często wyzwalane są lub nasilane przez ruch



Badania potwierdzają, że suplementacja witaminy D może zapobiegać nawrotom BPPV. W grupie suplementującej ten składnik odżywczy odsetek nawrotów wyniósł 5%, podczas gdy w grupie placebo – 15%

REKLAMA



Od ponad 20 lat zgłębiam tajniki naturalnych terapii zdrowotnych. Od 8 lat prowadzę sklep zielarsko-medyczny „Źródełko Zdrowia" w Skawinie jak również gabinet naturoterapii. Moi klienci na co dzień często borykają się z różnego rodzaju bólem związanym zarówno z chorobą czy przejściowym stanem zapalnym i wiążącym się z tym negatywnym samopoczuciem.



W przypadku bólów kostno-stawowo-mięśniowych najlepszym wyborem będą preparaty stosowane miejscowo. Środków na tego typu dolegliwości bólowe jest tak wiele, że czasem nie wiadomo, który wybrać. Moi klienci zaufali mojej wieloletniej pracy i doświadczeniu, i wybierają **KolaStaw. To produkt, łączący składniki synergicznie ze sobą współpracujące.** Połączenie kolagenu, kwasu hialuronowego i elastyny to amortyzator stawów. Dodatkowo wzbogacony o żywokost, liść laurowy poprawiający dyskomfort w obrębie stawów, działający przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Kamfora, olejek lawendowy, goździkowy oraz rozmarynowy o działaniu antyseptycznym, łagodzącym i relaksującym. Kolagen i elastyna, która wchodzi w skład **KolaStawu,** to kluczowe składniki białek w ludzkim organizmie. To one wspierają elastyczność tkanek łącznych. Kolagen typu II, a w szczególności w tym przypadku z jaj kurzych, to kluczowy składnik chrząstki stawowej, pomaga w odbudowie tkanki, zwiększa jej elastyczność i wytrzymałość, co jest istotne w leczeniu oraz profilaktyce chorób stawów i osteoporozy. Kwas hialuronowy działa w naszym organizmie jak spoiwo, które trzyma nasze ciało w całości, utrzymując skórę, narządy, tkanki, ścięgna, więzadła i chrząstki na odpowiednim miejscu. Zapewnia odpowiednie nawodnienie tkanek, utrzymuje właściwą lepkość i elastyczność mazi stawowej. **KolaStaw** jest wzbogacony również w kannabidiol, naturalny związek występujący w konopiach **o właściwościach terapeutycznych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych.** Wszystkie te składniki zawarte są w kremie kolagenowo-hialuronowym o niezwykłej absorpcji. Dzięki odpowiedniej równowadze wodno-tłuszczowej (HLB) substancje aktywne docierają do skóry właściwej, a następnie przez krwiobieg do osłabionej tkanki wchłaniając się w jak największej możliwej ilości i ją regenerując.

Największa satysfakcja to móc zobaczyć uśmiechniętego klienta, wolnego od bólu i o większej sprawności. Dlatego też warto zacząć stosować naturalne metody łagodzenia bólu w obrębie stawów.

I Ty zaufaj, i dołącz do grona zadowolonych klientów, by cieszyć się życiem wolnym od bólu.

Polecam!

Mgr inż. Agnieszka Węglińska
geochemik środowiska, zielarz, refleksolog, naturoterapeuta i psychoterapeuta



Zamów już dziś z dostawą:
Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW
*zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie
WWW.ASEPTA.PRO
+48 123 510 859
NOVAFARM zdrowie z natury
tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl, ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl 9a43986ce53



W jednym z badań codzienna dawka 240 mg ekstraktu z miłorzębu znacząco zmniejszała zawroty głowy wywołane uszkodzeniami niedokrwiennymi ośrodkowego układu przedsionkowego, ułatwiając pacjentom ćwiczenia układu przedsionkowego

i zginanie karku i mają charakter epizodów trwających od kilku minut do kilku godzin. Leczenie jest zasadniczo takie samo, jak w przypadku dolegliwości kręgosłupa szyjnego, a więc opiera się na różnych metodach fizjoterapii. Warta polecenia jest przede wszystkim terapia manualna i mobilizacja kręgosłupa.

Uporczywe posturalno-percepcyjne zawroty głowy (PPPD) to dolegliwość, którą na ogół wyzwala epizod zawrotów głowy. Po tym pierwszym epizodzie chory nadal miewa wrażenie utraty równowagi, a jego mózg staje się przeczulony na takie doznania. W ten sposób wytwarza się błędne koło – im bardziej pacjent obawia się zawrotów głowy, tym silniejsze stają się ich objawy. Leczenie polega przede wszystkim na stopniowym wypracowaniu odmiennych schematów reakcji mózgu, a osiąga się to głównie poprzez rehabilitację przedsionkową, czyli ćwiczenia równowagi i stabilizacji wzroku, a także ćwiczenia pomagające mózgowi ignorować ruchy i sytuacje, które wywołują zawroty głowy. Pomocna bywa też terapia behawioralno-poznawcza.

Wymieniłem powyżej najczęstsze przyczyny zawrotów głowy i zaburzeń równowagi, ale w żadnym wypadku nie jest to lista wyczerpująca. Zawroty głowy mogą być też wywołane m.in. urazami głowy, zbyt wysokim lub zbyt niskim ciśnieniem krwi i innymi chorobami układu krążenia, mogą towarzyszyć chorobom ogólnoustrojowym, a także mogą mieć podłoże psychiczne, jak np. atak paniki lub silny stres. Czasem w ogóle nie jesteśmy w stanie ustalić ich przyczyny. W przypadku silnych lub długotrwałych zawrotów głowy bardzo wskazana jest konsultacja z lekarzem i wykonanie zaleconych badań diagnostycznych.

Kompensacja przedsionkowa

Zdecydowanie najważniejszym sposobem leczenia zawrotów głowy i zaburzeń równowagi jest kompensacja przedsionkowa, czyli pobudzanie naturalnych mechanizmów naprawczych, pozwalających mózgowi odzyskać kontrolę nad równowagą i zminimalizować objawy w przypadku uszkodzenia lub asymetrii funkcjonowania lewego i prawego narządu przedsionkowego. Mózg uczy się stopniowo zmieniać reakcje na ruchy wywołujące zawroty głowy, a także polegać bardziej na sygnałach alternatywnych, dostarczanych przez zmysł wzroku i propriocepcję.

Wypracowaniu takich mechanizmów kompensacyjnych służą opracowane w latach 40. trening Cawthorne'a-Cookseya, polegający na rozluźnianiu mięśni szyi i barków, trenowaniu ruchu oczu niezależnie od ruchu głowy (np. czytanie książki przy jednoczesnym skręcaniu głowy w lewo i w prawo), ćwiczeniu równowagi w codziennych sytuacjach (wchodzenie i schodzenie po pochylni oraz po schodach, pochylanie się i prostowanie, obroty), ćwiczeniu ogólnej koordynacji, a także wykonywaniu ruchów powodujących zawroty głowy, mających na celu „przyzwyczajenie" i zobojętnienie mózgu na te sygnały. Ćwiczenia stopniowane są pod względem trudności, np. po opanowaniu ruchu na twardej powierzchni można przejść do wykonywania go na podłożu gąbczastym, na ruchomej platformie lub na małej trampolinie, by wzmocnić propriocepcję. Oczywiście, wykonując jakiekolwiek ćwiczenia, należy przede wszystkim zadbać o bezpieczne otoczenie, by zminimalizować ryzyko urazów w razie upadku.

Trzeba pamiętać, że leki stosowane w przypadku zawrotów głowy mogą negatywnie wpływać na proces kompensacji, dlatego też ich użycie powinno być ograniczone do krótkich okresów największego nasilenia objawów.

Pomocne suplementy

Wprawdzie zawroty głowy mogą mieć bardzo różne przyczyny, ale jest kilka suplementów, które przynoszą ogólne korzyści układowi przedsionkowemu i łagodzą objawy o różnym pochodzeniu.

Witamina D Badania potwierdzają, że występowanie łagodnych położeniowych zawrotów głowy (BPPV) jest odwrotnie powiązane z jej stężeniem w organizmie, choć trudno jest na razie stwierdzić, czy deficyt słonecznej witaminy odpowiedzialny jest za to schorzenie bezpośrednio, czy też tylko pośrednio, poprzez udział w niewłaściwym zarządzania poziomem wapnia w organizmie[7]. Witamina D pełni bardzo ważną funkcję w metabolizmie wapnia i jest niezbędna do budowy zdrowych kości, a także – do budowy i regeneracji otolitów, które zbudowane są przecież z węglanu wapnia. Odsetek występowania BPPV jest wyższy wśród osób z osteoporozą niż w populacji ogólnej[8]. Proces wytwarzania otolitów wymaga utrzymywania lokalnie wysokiego poziomu wapnia, by mogła nastąpić krystalizacja, a niskiego

eprasa.pl 9a4398ce53

poziomu w pozostałej części endolimfy, by możliwa była reabsorpcja otolitów oddzielonych od narządów przedsionkowych. Witamina D odgrywa istotną rolę w sterowaniu tymi procesami, chroni też przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i poprawia mikrokrążenie w uchu wewnętrznym. Badania potwierdzają, że suplementacja tej witaminy może zapobiegać nawrotom BPPV. W grupie suplementującej ten składnik odżywczy odsetek nawrotów wyniósł 5%, podczas gdy w grupie placebo – 15%[9]. Skutecznie zmniejszono też częstość nawrotów i złagodzono objawy BPPV, suplementując witaminę D3 w połączeniu z kwasem alfa-liponowym (ALA), karnozyną, cynkiem i witaminami z grupy B, zwłaszcza u pacjentów wykazujących przed badaniem niedobór witaminy D[10].

Koenzym Q10 W przypadku zawrotów głowy i choroby Ménière'a suplementowanie tego związku łagodzi objawy, zwłaszcza u pacjentów z jego niskim poziomem. Koenzym Q10 obniża poziom cytokin prozapalnych i lepkość krwi, eliminuje wolne rodniki i rozszerza naczynia krwionośne. W doświadczeniach na zwierzętach zapobiegał uszkodzeniom komórek włosowatych ucha wewnętrznego przez gentamycynę. Ma też pozytywny wpływ na proces kompensacji przy zaburzeniach równowagi[11].

W badaniu 57 osób cierpiących na migrenę przedsionkową stosowanie przez 6 miesięcy kombinacji magnezu (1 x 300 mg dziennie), witaminy B2 (ryboflawiny, 1 x 200 mg dziennie) i koenzymu Q10 (3 x 100 mg dziennie) przyniosło zmniejszenie częstości występowania objawów o 81%. Progresywnie skracał się też czas trwania ataków. Każdy z tych 3 suplementów osobno również pomaga zapobiegać migrenom[12].

Kwasy tłuszczowe omega-3 mogą sprzyjać zachowaniu homeostazy ucha wewnętrznego, regulacji krążenia w tych okolicach oraz utrzymywaniu w równowadze wymiany jonowej[13]. Badacze ostrzegają jednak, że zarówno zbyt niskie, jak i zbyt wysokie spożycie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, zwłaszcza kwasu DHA, może mieć negatywny wpływ na układ słuchowy i przedsionkowy. W dużych ilościach można za to spożywać ryby – najlepiej częściej niż 2 razy w tygodniu[14].

Sięgnij po miłorząb dwuklapowy

W badaniach na zwierzętach udowodniono, że ekstrakt z *Ginkgo biloba* ma bezpośredni wpływ pobudzający na neurony jąder przedsionkowych w mózgu[15]. Ułatwia on też i przyspiesza kompensację w przypadku zaburzeń przedsionkowych, zmniejszając oczopląs i zwiększając mobilność[16]. Ekstrakt zmniejsza opory przepływu krwi i jej lepkość, poprawia ukrwienie obwodowe i ukrwienie mózgu, chroni przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i wspomaga ochronę nerwów, dzięki czemu może łagodzić zaburzenia równowagi, a także często towarzyszące im szumy uszne, niezależnie od ich charakteru i pochodzenia[17]. W jednym z badań codzienna dawka 240 mg ekstraktu z miłorzębu znacząco zmniejszała zawroty głowy wywołane uszkodzeniami niedokrwiennymi ośrodkowego układu przedsionkowego (pnia mózgu lub móżdżku), ułatwiając pacjentom ćwiczenia układu przedsionkowego[18].

Imbir (*Zingiber officinale*)

Roślina zawiera kilka aktywnych związków chemicznych o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, takich jak gingerole, szogaole i terpeny. Imbir znany jest z przeciwdziałania mdłościom będącym skutkiem choroby lokomocyjnej, a jak pokazują badania, może też łagodzić zawroty głowy (w dawce 1 g sproszkowanego kłącza)[19].

Łysienie

Pytanie: Ostatnio syn zwrócił mi uwagę, że gubię włosy. Gdy zaczęłam zwracać na to uwagę, odkryłam, że faktycznie, ile razy bym nie przeczesała głowy ręką, tyle razy wyciągnę kilka sztuk. Sporo ich też wychodzi podczas mycia głowy i czesania. I gdy się zastanowić, to w ciągu ostatnich 2 lat znacząco zmniejszyła się objętość mojego kucyka. Co może być przyczyną takiego masowego exodusu włosów i czy da się temu zaradzić?

Odpowiedź: Przyczyn nadmiernego wypadania włosów jest wiele. Może to być zakłócony cykl życia włosa, choroby o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (np. niedoczynność tarczycy), niedobory witamin i minerałów, zaburzenia hormonalne albo… stres. Do przerzedzania fryzury mogą się także przyczyniać zaburzenia snu, obfite miesiączki skutkujące niedoborami żelaza i anemią, nałogi, takie jak palenie papierosów i picie alkoholu. Nie można też zapominać o szkodliwym wpływie czynników środowiskowych, ekspozycji na chemikalia i leki, jak również zatrucie metalami ciężkimi, wreszcie uszkodzenie włosów podczas nieodpowiednie stylizacji.

Na głowie człowieka znajduje się od 100 do 150 tys. włosów. Na 1 cm kw. przypada 150-500 włosów ciemnych lub 180-750 włosów jasnych. Jak dowodzą badacze stan włosów pełni funkcję w doborze płciowym. Zdrowe włosy są bowiem wyznacznikiem wysokiej jakości biologicznej organizmu. Dawniej ich zadaniem było zapewnienie organizmowi odpowiedniej termoregulacji i ochrony. Dziś owłosienie głowy jest ważnym elementem ogólnego wyglądu człowieka.

Łysienie to zaburzenie dermatologiczne, które dokuczało naszym przodkom już przed 2 tys. lat. Występuje powszechnie na całym świecie i szacuje się, że dotyka od 0,2% do 2% światowej populacji[1].

Istnieją różne przyczyny łysienia, należą do nich tendencje genetyczne[2], czynniki środowiskowe, narażenie na chemikalia, leki, niedobór żywieniowy, stres oksydacyjny[3] lub choroby przewlekłe. Najczęściej powodem masowej utraty włosów są łysienie plackowate i androgenowe. Mogą one występować u obu płci. W przypadku łysienia androgenowego wypadanie włosów ma określony wzór. U kobiet jest rozproszone[4], a u mężczyzn zwykle zaczyna się od cofającej się linii włosów, która przesuwa się ku czubkowi głowy[5]. Z kolei łysienie plackowate jest wysoce nieprzewidywalną, autoimmunologiczną chorobą skóry, powodującą utratę włosów na całym ciele. Zwykle zaczyna się od jednej lub więcej małych, okrągłych, gładkich plam na skórze głowy i może prowadzić do całkowitej utraty włosów na głowie lub skó-

eprasa.pl 9a4398ce53



W pewnym badaniu pilotażowym 36 pacjentom podawano kombinację L-cysteiny i retinolu do odwracania rozproszonego wypadania włosów poprzez obniżenie szybkości telogenu mieszków włosowych

rze. Pocieszające jest to, że we wszystkich formach łysienia plackowatego mieszki włosowe pozostają żywe i są gotowe do wznowienia normalnej produkcji włosów, gdy tylko otrzymają odpowiedni sygnał. We wszystkich przypadkach odrastanie włosów może wystąpić nawet bez leczenia, a także po wielu latach.

Obecnie dostępnych jest wiele syntetycznych środków przeciwdziałających łysieniu, takich jak kortykosteroidy, ditranol, tretynoina, minoksydyl, kortyzon, środki drażniące, leki immunosupresyjne, finasteryd, kwas azelainowy, ale żadne z nich (zarówno stosowane samodzielnie, jak i w terapii kombinowanej) nie dają zadowalających i trwałych wyników.

Na przykład popularny minoksydyl jest składnikiem szamponów, odżywek, żeli i kremów, które w niewielkim stopniu wchłaniają się do układu krążenia. Obliczono, że takie przenikanie uwzględnia ok. 0,3-4,5% stosowanego preparatu. Środka nie wolno stosować na rany i owrzodzenia, aby jego stężenie w organizmie nie wzrosło, co mogłoby zwiększać skutki uboczne stosowania. Poza tym trzeba używać go bez ustanku, gdyż po kilku dniach od zaprzestania zostaje wydalony z organizmu i kończy się jego dobroczynne działanie na cebulki włosów, które polega na blokowaniu dihydrotestosteronu (DHT) odpowiedzialnego za nadmierne wypadanie włosów.

Kolejnym problemem jest fakt, że przyjmowanie większości syntetycznych preparatów na łysienie wiąże się z szeregiem skutków ubocznych, w tym z rumieniem, łupieżem, świądem, zapaleniem skóry itp. Rzadkie zdarzenia obejmują wystąpienie trądziku w miejscu aplikacji, zwiększone wypadanie włosów, zapalenie lub ból u ich nasady, zaczerwienienie skóry, obrzęk twarzy oraz nietolerancję tytoniu.

Dlatego naukowcy, chcąc poradzić sobie z problemem wypadania włosów, przyjrzeli się ziołom, które są używane w tradycyjnej medycynie. Jak się okazuje, do zalet naturalnych remediów należy nie tylko brak skutków ubocznych, ale też fakt, że działają one na więcej niż jeden sposób w leczeniu łysienia. Fitoterapia pomaga uzupełnić niedobory cennych składników odżywczych, dostarczyć blokery DHT i 5-α-reduktazy (sprzyjających wypadaniu włosów) oraz poprawić krążenie krwi w skórze głowy.

Zobaczmy zatem, po co sięgać, by zachować bujną czuprynę.

Zrób badania

Sprawdź, co leży u źródeł Twoich kłopotów. Zazwyczaj dopiero usunięcie pierwotnej przyczyny pozwala na zahamowanie wypadania włosów oraz restaurację czupryny. W pakiecie badań powinny znaleźć się:

Morfologia z rozmazem, która ma na celu wykrycie anemii bądź jej wykluczenie. Pozwala określić także niedobory mikroelementów oraz ilość żelaza w organizmie.

Poziom białka całkowitego – aby wykluczyć niedożywienie lub choroby wątroby.

Poziom TSH, które wskazuje nieprawidłowości w działaniu tarczycy – zarówno niedoczynność, jak i nadczynność tego gruczołu objawia się wypadaniem włosów.

Poziom witaminy B12, która ma ogromne znaczenie dla kondycji włosa.

Hormony płciowe – m.in. prolaktyna, progesteron i poziom testosteronu, który również u kobiet ma wpływ na stymulację mieszków.

Poziom kortyzolu – hormon stresu wpływa destrukcyjnie na mieszki włosowe.

OB – to marker stanów zapalnych, które znacząco przyczyniają się do przerzedzenia fryzury.

Postaw na dietę

Bardzo ważny jest odpowiedni jadłospis, który pomoże wzmocnić włosy. Powinien Ci dostarczać składników poprawiających strukturę włosów oraz odżywiających skórę głowy. Podstawowym budulcem włosów są białka i składniki mineralne. Aby włosy były mocne i zdrowe, w pierwszej kolejności trzeba zadbać o nabiał, mięso i ryby, gdyż to one dostarczają pełnowartościowego białka, które zbudowane jest z aminokwasów. Te małe zaś cząstki stanowią budulec dla keratyny, będącej ważną substancją struktury włosa. Keratyna zawiera aminokwasy, posiadające w swym składzie siarkę, która pełni rolę swoistego cementu, spajającego ze sobą cegiełki, tworzące białko. W menu powinny znaleźć się także soja, soczewica, fasola, kasza gryczana i jaglana. Odżywianie powinno być dobrze zbilansowane, wówczas nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a w efekcie zachowają zdrowy wygląd. Nie zapominaj o niezbędnych kwasach tłuszczowych, orzechach i nasionach, które są najlepszym źródłem witaminy E. Marchew zawiera duże ilości witaminy A, która również pomaga produkować

eprasa.pl 9a4398ce53

prawidłowe sebum w skórze głowy. Jednak uważaj, bo jej nadmiar może prowadzić do wypadania włosów.

Sięgnij po L-cysteinę

Ten aminokwas zawiera siarkę. Podstawowym składnikiem włosa jest keratyna, która wytwarzana jest w naskórku m.in. ze związków siarki i azotu. Jeśli chcesz mieć mocne włosy, musisz dostarczyć im budulca. Najlepszymi źródłami siarki są produkty wysokobiałkowe – mięso i podroby, jaja, mleko. Ponadto sporo tego pierwiastka znajdziesz w cebuli i czosnku oraz owsie, grochu, kapuście, kalafiorach, brokułach, chrzanie, rzodkiewce, rzepie, rzeżusze i karczochach.

W pewnym badaniu pilotażowym 36 pacjentom podawano kombinację aminokwasu i retinolu do odwracania rozproszonego wypadania włosów poprzez obniżenie szybkości telogenu mieszków włosowych[6].

Telogen jest etapem cyklu życia włosów, gdy mieszki włosowe są w stanie spoczynku, natomiast faza anagenowa ma miejsce, gdy mieszki włosowe aktywnie wytwarzają włosy. Po leczeniu uczestnicy doświadczyli 11% wzrostu wskaźników anagenu, a także zmniejszenia wskaźników telogenu o 8,3%.

Warto też wspomnieć o odkryciu japońskich naukowców, którzy zidentyfikowali gen o nazwie S100A3 kodujący budowę białka wiążącego wapń na mieszku włosowym[7]. Białko to jest bogate w L-cysteinę. Po serii eksperymentów na myszach Japończycy doszli do wniosku, że L-cysteina jest niezbędna, aby mieszki włosowe wykorzystywały wapń do budowy pasm włosów, co sprawi, że będą one mocniejsze.

Wsparcie w kapsułce

Niedobór minerałów upośledza regulację krążenia krwi, od której m.in. zależy zdrowy wzrost włosów. Ma też niekorzystny wpływ na produkcję hormonów tarczycy, które zapobiegają wysuszeniu i wypadaniu włosów oraz defektom ich wybarwienia.

Cynk chroni włosy przed negatywnym skutkiem czynników zewnętrznych, wspomaga je w zachowaniu ich optymalnej gęstości.

Miedź jest potrzebna do właściwego uformowania się łodygi włosa. Dzięki niej pasma są sprężyste i silne. Niedobór tego pierwiastka prowadzi do osłabienia i rozdwajania się końcówek. Zdrowe stężenie miedzi w tkankach wynosi 1,7-3,5 mg. Z kolei peptydy miedzi – zwiększają rozmiar mieszków włosowych, działają przeciwzapalnie i wzmacniają uszkodzoną skórę, dzięki temu fryzura szybciej wraca do formy.

Witaminy z grupy B (zwłaszcza B6, B3, B5 i kwas foliowy) oraz biotyna również mają wpływ na porost włosów. Źródłem biotyny są zwłaszcza produkty pełnoziarniste, żółtka jaj, wątroba, ryż i mleko. Warto w tym miejscu wspomnieć, o badaniach przeprowadzonych przez Włochów, którzy połączyli działanie aminokwasu L-cyteiny z witaminą B6, aby zapobiec utracie włosów będącej konsekwencją chemioterapii[8]. Ci sami badacze zauważyli, że N-acetylo-L-cysteina (NAC) skutecznie hamuje wypadanie włosów u myszy z łysieniem plackowatowym[9].

Witamina A korzystnie wpływa na mieszki włosowe, ponieważ utrzymuje nawilżenie cebulek włosów. Natomiast witamina E odgrywa ważną rolę w promowaniu ich wzrostu i zapobieganiu łysieniu, bowiem wspomaga skutecz-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

eprasa.pl 9a1398ce53



Zastosowanie olejku z orzecha włoskiego na skórę głowy i regularne wmasowywanie go w skalp sprawia, że włosy stają się odżywione i lepiej rosną. Dzieje się tak, bo zawiera on niezbędne dla naszej czupryny minerały: żelazo, cynk oraz miedź.

ne mikrokrążenie w skórze głowy poprzez zwiększenie wchłaniania tlenu przez krew.

Koenzym Q10 to ważny składnik odżywczy, który nie tylko wspiera wzrost zdrowych włosów, ale też przyczynia się do ich wzmocnienia.

Cebula (*Allium cepa*)

To popularne warzywo stosowane najczęściej dla wzmocnienia odporności okazało się również korzystne w przypadku łysienia plackowatego.

Naukowych dowodów na to dostarczył zespół badaczy pod kierunkiem Sharquie. W eksperymencie uczestniczyło 23 pacjentów, którym 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarowano łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli oraz 15 osób tworzących grupę kontrolną, którym dawkowano wodę z kranu. 17 uczestnikom stosującym sok cebulowy włosy zaczęły odrastać już po 4 tygodniach. Natomiast w grupie kontrolnej efekt zaobserwowały tylko 2 osoby.

Sok z cebuli zagęszcza, wzmacnia i przyspiesza porost włosów. Wykazuje też działanie wzmacniające cebulki włosów. Wcieraj go w skórę porażonej części głowy rano i wieczorem, aż stanie się czerwona. Następnie chore miejsce przetrzyj miodem[10]: Zawarty w roślinie cynk stymuluje wydzielanie sebum oraz zapobiega powstawaniu łupieżu.

Rozmaryn i lawenda

Mieszanka olejków pozyskanych z tych roślin użyta jako wcierka stymuluje mieszki włosowe. Należy ją wmasować w skórę głowy przez ok. 2-5 min dziennie przez 7 miesięcy.

Orzech włoski (*Juglans regia*)

Zastosowanie olejku z orzecha włoskiego na skórę głowy i regularne wmasowywanie go w skalp sprawia, że włosy stają się odżywione i lepiej rosną. Dzieje się tak, bo zawiera on niezbędne dla naszej czupryny minerały: żelazo, cynk oraz miedź. Ostatni pierwiastek bierze udział w produkcji melaniny – pigmentu, który odpowiada za kolor włosów i skóry. Dzięki miedzi nie dochodzi do przedwczesnego siwienia włosów[11].

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza gabra*)

Wyciągi z korzenia lukrecji wykazują nadzwyczajne właściwości antyoksydacyjne. Sądzi się, że aktywność antyoksydacyjna zawartych w nich flawonoidów jest nawet 100 razy większa niż witaminy E[12]. Nie dziwi więc, że kosmetyki z lukrecją zalecane są w profilaktyce anti-aging. Mają też właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze (m.in. w stosunku do *Candida albicans*) i przeciwwirusowymi. Łagodzą podrażnienia i świąd, przyspieszają gojenie się ran. Regulują wydzielanie sebum. Dlatego preparaty z lukrecją są pomocne również w przypadku łojotokowego zapalenia skóry głowy i łupieżu. A przy tym surowiec ten wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu. Badania potwierdzają, że ekstrakty z lukrecji charakteryzują się bardzo wysoką skutecznością w pobudzaniu wzrostu włosów – większa niż minoksydylu, substancji powszechnie umieszczanej w środkach mających zapobiegać łysieniu[13].

Aby uzyskać pastę z rośliny, najlepiej zmiel jej kawałki z dodatkiem mleka oraz szczyptą szafranu. Papkę nałóż na łyse miejsca przed snem, owiń głowę ręcznikiem. Rano spłucz głowę letnią wodą.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Badacze z Korei sprawdzili działanie olejku miętowego na wzrost włosów u myszy. Okazało się, że stosowany miejscowo powodował długotrwały wzrost włosów i wydłużanie mieszków włosowych już po 2-tygodniowym codziennym stosowaniu, zwiększył również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry. Potwierdzeniem tego były m.in. preparaty tkankowe, przeprowadzone analizy aktywności wielu enzymów, ekspresji genów i, przede wszystkim, efekt wizualny. Naukowcy swoje prace zakończyli konkluzją, iż olejek miętowy mógłby być lekiem terapeutycznym lub zapobiegającym wypadaniu włosów u ludzi[14]. W doświadczeniu z sukcesem użyto stężenia 3% olejku rozpuszczonego w oleju jojoba.

BIBLIOGRAFIA
ZABURZENIA RÓWNOWAGI

1. Front. Neurol. 6:144
2. Drugs & Aging (2021) 38:655–670
3. Neurology 2020-09-01 95(9): e1117-e1125
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:6404197
5. Cureus 16(2): e53702
6. Cureus 14(8): e27681
7. BMJ Open 2024;14:e077986
8. Journal of Otology 15 (2020) 155e160
9. Laryngoscope Investig Otolaryngol. 2024 Feb 21;9(1):e1225
10. Audiol. Res. 2022, 12, 445–456
11. Tr-ENT 2022;32(1):5-12.
12. Pharmacia 71: 1–7 DOI 10.3897/pharmacia.71.e112909
13. Med Hypotheses. 2012 Oct;79(4):468-70
14. Eur J Nutr. 2024 Aug;63(5):1453-1469
15. Pharmacol Biochem Behav. 1992 Aug;42(4):595-604
16. Front Neurol. 2019 Feb 25;10:147
17. Advances in Aging Research, 10, 31-57
18. Neuroscience & Medicine, 13, 91-102
19. ORL J Otorhinolaryngol Relat Spec. 1986;48(5):282-6

eprasa.pl 9a4398ce53

Liściokwiat garbnikowy (*Phyllanthus embelica*)

Jest bogaty w witaminę C, fosfor, żelazo i kwercetynę. Olej z agrestu indyjskiego, jak czasem również nazywa się tę roślinę, uważany jest za cenny tonik do włosów zwiększający ich porost. Można też zmieszać w równej ilości świeży sok z owocu liściokwiatu oraz z limonki i stosować go jako szampon. Taka mieszanka stymuluje wzrost włosów i zapobiega ich wypadaniu. Zdaniem badaczy to zasługa żelaza, które jest niezbędne dla prawidłowego cyklu wzrostu włosów.

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Roślina zawiera ginkgolidy A, B, C, J, M, bioflawinę, sitosterol, laktony i antocyjany. Wyciąg z liści ekstrahowany w oleju kokosowym stosuje się jako wcierkę. Masaż skóry głowy powinien przy tym trwać nie krócej niż 2 minuty[15]: W ten sposób poprawisz mikrokrążenie, a zatem zwiększysz podaż tlenu do cebulek.

Blokery DHT i 5-α-reduktazy

Do ziół, które wykazują taką aktywność, dzięki czemu przeciwdziałają łysieniu androgenowemu, należą m.in. pokrzywa, herbata zielona oraz palma sabałowa[16].

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) Włoscy uczeni potwierdzili pozytywny wpływ ekstraktu z rośliny na porost włosów u mężczyzn z rozpoznanym klinicznie łagodnym do umiarkowanego łysieniem androgenowym. Panowie otrzymywali 320 mg *Serenoa repens* dziennie przez 24 miesiące. Jednocześnie naukowcy zwrócili uwagę, że od naturalnej kuracji skuteczniejsze jest podawanie 1 mg dziennie finasterydu[17].

Herbata zielona (*Camellia sinensis*) Liście rośliny zawierają flawonoidy, które mogą pomóc w promowaniu wzrostu włosów. Aby sprawdzić, czy tak jest w istocie, naukowcy z Indonezji postanowili poddać je maceracji 70% etanolu. Następnie z powstałego ekstrakt uzyskali odpowiednie frakcje w stężeniach 1% i 4%, które podawali miejscowo na ogoloną skórę królika 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez 28 dni. Po upływie tego czasu okazało się, że 4% frakcja wodna miała najlepszą aktywność promującą wzrost włosów[18].

Ekstrakt z pokrzywy (*Urtica dioica*) jest idealnym remedium na problemy osłabionej fryzury. Udowodniono, że przeciwdziała wypadaniu włosów spowodowanemu przez niedobory żywieniowe. Najlepsze rezultaty daje stosowanie wyciągów z pokrzywy zarówno doustnie (w postaci tabletek), jak i w postaci wcierek.

Dowiódł tego przeprowadzony na Ukrainie eksperyment, w którym żel zawierający wyciąg z pokrzywy przyspieszył wzrost futra u szczurów, a także poprawił jego jakość poprzez zwiększenie masy i zmniejszenie odsetka włosów dystroficznych. Badania histologiczne potwierdziły, że zastosowanie żelu na skórę znacznie rozszerzyło naczynia w warstwie siatkowej skóry właściwej. Nasilenie dopływu krwi zostało potwierdzone przez wzrost liczby komórek tucznych i ich aktywną degranulację. Wzmocnienie krążenia krwi spowodowało wzrost ilości mieszków włosowych w fazie aktywnego anagenu[19].



Udowodniono, że pokrzywa przeciwdziała wypadaniu włosów spowodowanemu przez niedobory żywieniowe. Najlepsze rezultaty daje stosowanie wyciągów z pokrzywy zarówno doustnie (w postaci tabletek), jak i w postaci wcierek.

Aromaterapia

Jak się okazuje, zapach może pomóc powstrzymać utratę włosów. Warto przy tym sięgać po wysoko skoncentrowane ekstrakty pochodzące z kwiatów, liści, kory i korzeni roślin, takich jak arnika górska (*Arnica Montana)*, cedr atlaski (*Cedrus atlantica*), lawenda ostrolistna (*Lavandula agustifolia*), święta bazylia (*Oscimum sanctum*), potoślin jaborandi (*Pilocarpus jabarondi*), rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) czy tymianek (*Thyme vulgaris*). Olejki eteryczne dostają się do organizmu przez układ węchowy (inhalacja) i przez skórę. Podobnie jak w przypadku ziół przyjmowanych doustnie, olejki eteryczne przedostają się do krwi i zmieniają jej skład chemiczny[21].

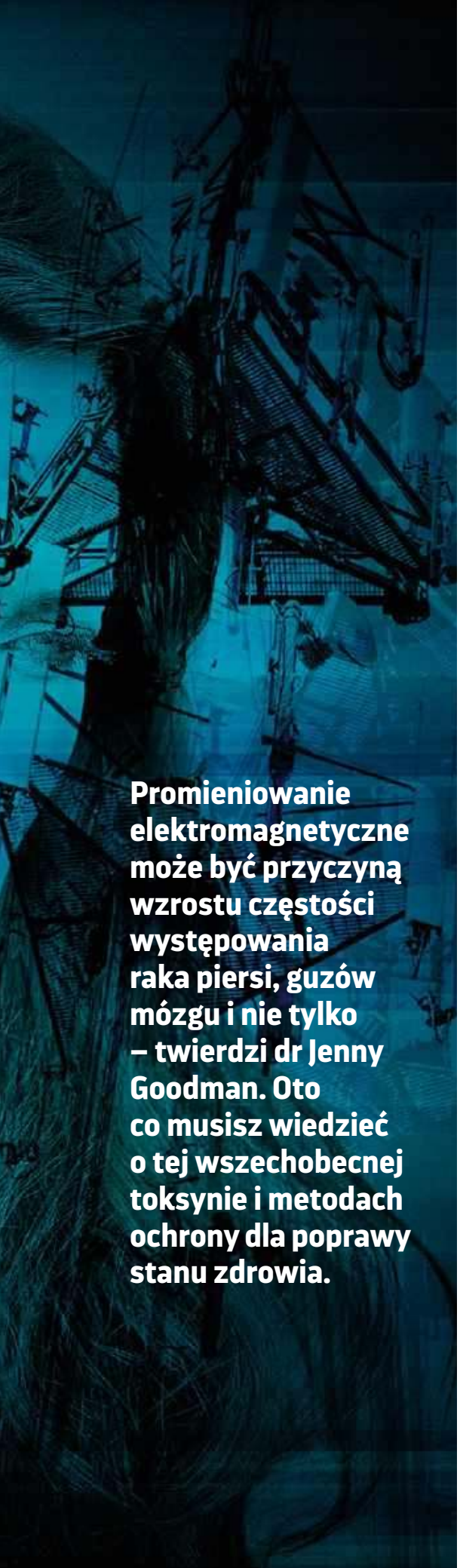
ŁYSIENIE

1. IJPSR, 2011; Vol. 2(7): 1631-1637
2. Am. J. Hum. Genet. 77 (2001): 140-148
3. International Journal of Trichology 2009; 1(1)
4. J Am Acad Dermatol 2001; 45 (Suppl):S70-80
5. South Med J. 1975; 68(11):1359-65
6. Hautarzt 1989;40(8):490-5
7. J Invest Dermatol 1998;111(5):879-86
8. Int J Oncol 1998;13(2):217-24
9. PNAS 2006;103(20):7823-8
10. The Journal of dermatology 2002 Jun; 29(6):343-6
11. International Journal of Herbal Medicine 2014; 2(2): 132-136
12. Global J Res. Med. Plants & Indigen. Med. Volume 3, Issue 2; February 2014; 40-47
13. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
14. Clinical hemorheology and microcirculation 2000; 23(2-4):133-8
15. African Journal of Agricultural Research 2010; 5(17): 2379-2385
16. Dermatology. (1996); 193(3):177-84; The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (2001) 86(3):1324-1331
17. Int J Immunopathol Pharmacol. Oct-Dec 2012;25(4):1167-73
18. Trad. Med. J., May-August 2019 Vol. 24(2), p 104-109; Biochemical and Biophysical Research Communication 1995; 25:214; 833-838; Journal of the National Medical Association 2005 Jun; 97(6):816-8
19. Journal of Applied Pharmaceutical Science Vol. 8 (01), pp. 093-097, January, 2018
20. Ewid Based Complement Alternat Med., 2014
21. Archieves of dermatology 1999 May; 135(5):602-3

eprasa.pl 9a4398ce53

ODŁĄCZ SIĘ!





Promieniowanie elektromagnetyczne może być przyczyną wzrostu częstości występowania raka piersi, guzów mózgu i nie tylko – twierdzi dr Jenny Goodman. Oto co musisz wiedzieć o tej wszechobecnej toksynie i metodach ochrony dla poprawy stanu zdrowia.

Wszyscy jesteśmy bombardowani rosnącą ilością promieniowania elektromagnetycznego pochodzącego z naszych telefonów, laptopów, „inteligentnych" liczników, słuchawek, kuchenek mikrofalowych i nie tylko – i może to mieć niszczycielski wpływ na zdrowie. Oto niektóre z kluczowych stanów i chorób powiązanych z narażeniem na pola elektromagnetyczne (PEM) oraz możliwe sposoby ochrony.

Niepłodność

Płodność wszędzie gwałtownie spada, a wpływ promieniowania telefonów komórkowych na jakość nasienia jest głównym czynnikiem sprawczym tej tendencji[1]. Ludzka komórka jajowa jest trudniejsza do zbadania niż plemnik, ale można rozsądnie założyć, że zachodzą w niej podobne uszkodzenia – fragmentacja DNA[2] – jeśli kobieta nosi w kieszeni włączoną komórkę lub korzysta z podłączonego do Wi-Fi laptopa trzymanego na kolanach.

Kiedy kobietom narażonym na promieniowanie telefonu komórkowego udaje się zajść w ciążę, ryzyko poronienia jest w ich przypadku znacznie większe niż wśród tych pozostających pod wpływem mniejszej ekspozycji. Przy poziomach powyżej 16 miligausów (mG; lub 1,6 mikrotesli, mT) prawdopodobieństwo to jest o wiele wyższe, szczególnie jeśli chodzi o pacjentki będące w ciąży krócej niż 10 tygodni oraz te, które w przeszłości poroniły lub były niepłodne[3].

Dla kontekstu: typowa linia energetyczna łącząca się z domem w USA emituje promieniowanie na poziomie 10-30 mG (1-3 mT), a w Wielkiej Brytanii 70 mG (7 mT), gdy stoi się bezpośrednio pod nią. Im większa odległość od źródła, tym mniejsza ekspozycja na pole elektromagnetyczne.

Neurodegeneracja

Pola elektromagnetyczne bezpośrednio uszkadzają komórki mózgowe (neurony). Badania pokazują, że zaledwie kilka godzin narażenia na kontakt z telefonem komórkowym powoduje u szczurów uszkodzenie mózgu, które pod mikroskopem wygląda dokładnie tak jak choroba Alzheimera[4]. Wydaje się, że u tych gryzoni promieniowanie elektromagnetyczne pobudza produkcję beta-amyloidu – lepkiej, nienaturalnej i zniekształconej formy białka występującej w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera[5].

Przeprowadzone w Szwajcarii badanie wykazało, że wśród osób mieszkających bardzo blisko linii elektroenergetycznych śmiertelność z powodu choroby Alzheimera była większa. Im dłużej tam mieszkały, tym większe było ryzyko. Osoby, których miejsce zamieszkania znajdowało się w odległości większej niż 600 metrów, były o wiele bezpieczniejsze[6].

Promieniowanie elektromagnetyczne zakłóca funkcjonowanie bariery krew-mózg. Jest to ważny zestaw wyspecjalizowanych naczyń krwionośnych, który blokuje wnikanie do mózgu wszelkich niepożądanych substancji. Promieniowanie elektromagnetyczne zwiększa przepuszczalność bariery, co powoduje jej przeciekanie (nieszczelny mózg – podobnie jak nieszczelne jelito). W takim przypadku wszelkie obecne w organizmie toksyny będą miały pełny dostęp do mózgu[7].

Uszkodzenie bariery krew-mózg jest widoczne nawet wówczas, gdy – jak to zwykle bywa – promieniowanie elektromagnetyczne nie powoduje efektu rozgrzania tkanek organizmu. Ma to kluczowe znaczenie. Głównym argumentem branży telekomunikacyjnej na rzecz rzekomego bezpieczeństwa promieniowania elektromagnetycznego jest bowiem twierdzenie, że może być ono szkodliwe tylko wtedy, gdy ciało zostanie przez nie nagrzane. Tymczasem niezliczone badania pokazują, że efekty ogrzewania nie mają znaczenia. Bariera krew-mózg, wraz z innymi częściami ludzkiej anatomii, ulega uszkodzeniom w wyniku nietermicznego działania promieniowania elektromagnetycznego[8].

Wiadomo, że bariera krew-mózg zostaje zakłócona także w przypadku innych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona[9]. Czy promieniowanie telefonu komórkowego również może mieć w tym swój udział?

eprasa.pl 9a4398ce53

Źródła promieniowania elektromagnetycznego

Promieniowanie elektromagnetyczne (pola elektromagnetyczne) to rodzaj promieniowania o niskich częstotliwościach i długich falach – na przeciwległym do promieniowania jądrowego końcu widma fal elektromagnetycznych. Oto kilka jego powszechnych źródeł:

- TELEFONY KOMÓRKOWE,
- TELEFONY DECT (ANG. DIGITAL ENHANCED CORDLESS TELECOMMUNICATIONS – SYSTEM CYFROWEJ TELEKOMUNIKACJI BEZPRZEWODOWEJ),
- RUTERY WI-FI[1],
- TABLETY, TAKIE JAK IPAD,
- LAPTOPY PO PODŁĄCZENIU DO WI-FI,
- SŁUCHAWKI NAUSZNE I DOUSZNE BLUETOOTH[2],
- PŁYTY INDUKCYJNE[3], KUCHENKI MIKROFALOWE I WSZYSTKIE INNE ARTYKUŁY GOSPODARSTWA DOMOWEGO,
- LAMPY FLUORESCENCYJNE,
- URZĄDZENIA SŁUŻĄCE DO POMIARU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZEGARKI SPORTOWE,
- BEZPRZEWODOWE MYSZY KOMPUTEROWE,
- KONSOLE DO GIER,
- „INTELIGENTNE" LICZNIKI I TELEWIZJA HYBRYDOWA,
- WSZYSTKIE URZĄDZENIA UMOŻLIWIAJĄCE KORZYSTANIE Z INTERNETU,
- ELEKTRONICZNE NIANIE DECT I WI-FI,
- MASZTY TELEFONII KOMÓRKOWEJ (WIEŻE TELEFONII KOMÓRKOWEJ/ STACJE BAZOWE),
- LINIE ENERGETYCZNE.

BIBLIOGRAFIA

1 Environ Res, 2018; 164: 405–416
2 Environmental Health Trust, "Airpods Health and Safety FAQs," March 8, 2020, ehtrust.org
3 Bioelectromagnetics, 2020; 41(7): 500–510



Objawy związane z promieniowaniem elektromagnetycznym:

- KRWOTOKI Z NOSA,
- SZUMY USZNE,
- BEZSENNOŚĆ,
- ZABURZENIA RYTMU SERCA,
- PRZYSPIESZENIE PROCESU STARZENIA,
- PODWYŻSZENIE CIŚNIENIA TĘTNICZEGO,
- BÓLE GŁOWY,
- WYSYPKI SKÓRNE,
- ZABURZENIA SNU,
- DEPRESJA,
- OBNIŻENIE LIBIDO,
- WZROST LICZBY SAMOBÓJSTW,
- PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ,
- ZAWROTY GŁOWY,
- ZMIANY PAMIĘCI,
- DRŻENIE.

BIBLIOGRAFIA

Environmental Reviews, 2010; 18: 369–395; Lancet, 1998; 351(9119): 1857–1858

Problemy natury psychicznej

Szkodliwy wpływ promieniowania elektromagnetycznego na barierę krew-mózg może dotyczyć również zdrowia psychicznego. Z narażeniem na elektrosmog powiązano depresję i inne problemy psychiatryczne[10], podobnie jak zaburzenia funkcji poznawczych u dzieci[11]. Wydaje się, że czas spędzany przed urządzeniami elektronicznymi zwiększa częstość występowania zarówno depresji, jak i samobójstw wśród nastolatków[12].

Dzieci są nie tylko ogólnie mniejsze. Mają też cieńsze czaszki, a ich mózgi i szpik kostny pochłaniają więcej promieniowania elektromagnetycznego niż w przypadku dorosłych[13].

Białaczka

Pola elektromagnetyczne generowane przez linie wysokiego napięcia zwiększają ryzyko wystąpienia białaczki u dzieci[14]. Narażenie na promieniowanie emitowane przez telefony komórkowe może mieć taki sam efekt jak bliskość masztu telefonii komórkowej[15]. W raporcie BioInitiative Report zebrano setki badań potwierdzających ten związek oraz inne szkody wyrządzane przez elektrosmog[16]. Wśród dorosłych zawodowe narażenie na wysokie poziomy promieniowania elektromagnetycznego również zwiększa ryzyko wystąpienia białaczki[17].

Problemy zdrowotne u dzieci

Astma Jeśli kobieta w ciąży jest narażona na działanie pól elektromagnetycznych, wzrasta ryzyko wystąpienia astmy u dziecka. Naukowcy odkryli, że każdy wzrost ekspozycji o 1 mG prowadzi do zwiększenia tego prawdopodobieństwa o 15%.[18].

Autyzm Dzieci narażone w łonie matki na działanie promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez jej telefon komórkowy lub inne źródła mogą być obarczone większym ryzykiem wystąpienia autyzmu, który jest obecnie znacznie częstszy niż jeszcze pokolenie wcześniej[19]. Zaczynamy rozumieć, w jaki sposób elektrosmog może przyczyniać się do rozwoju tego zaburzenia – dochodzi do tego m.in. przez stres oksydacyjny z towarzyszącym uszkodzeniem mitochondriów (organelli wytwarzających energię komórkach), błon komórkowych i nie tylko[20]. Wydaje się, że promieniowanie elektromagnetyczne zakłóca także zdolność organizmu do usuwania toksycznych metali ciężkich[21], które powiązano z autyzmem[22].

ADHD Nadpobudliwość i inne problemy behawioralne u dzieci mogą być powiązane z ekspozycją na pola elektromagnetyczne zarówno w okresie prenatalnym, jak i poporodowym[23]. W mojej własnej praktyce zauważałam korzystne skutki usuwania małych pacjentów z ADHD lub autyzmem z wypełnionego promieniowaniem środowiska. Kiedy rodzice zabierają swoje nadpobudliwe pociechy na wieś, zwłaszcza z dala od cywilizacji, jak najdalej od elektrosmogu, rzeczywiście się one uspokajają.

Otyłość w każdym wieku ma oczywiście wiele przyczyn, do których należą nieprawidłowa dieta, brak ruchu i toksyczne chemikalia, takie jak te zawarte w pestycydach i tworzywach sztucznych. Jednak w tym przypadku znowu wydaje się, że promieniowanie elektromagnetyczne wnosi swój wkład, i to nawet przed urodzeniem człowieka. Na im więcej elektrosmogu narażona jest kobieta w ciąży, tym większe ryzyko, że u jej dziecka wystąpi otyłość[24].

eprasa.pl 9a4398ce53

Guzy mózgu

W ostatnich latach nastąpił znaczny wzrost częstości występowania guzów mózgu[25] i istnieje wiele dowodów sugerujących, że przyczyną jest narażenie na promieniowanie telefonu komórkowego[26]. Setki opublikowanych artykułów na ten temat można znaleźć w opracowanym przez pracowitą grupę zaniepokojonych naukowców raporcie BioInitiative Working Group Report z 2012 r., który jest dostępny na stronie internetowej: bioinitiative.org.

Niektóre badania pokazują, że guzy powstają po tej samej stronie głowy, po której pacjent trzyma swój telefon. Inne zaś prezentują oddziaływania zarówno bezprzewodowych telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych. Większość z nich wykazuje poważniejsze skutki w przypadku osób intensywnie korzystających z komórek, szczególnie tych, które używały ich aktywnie przez 10 lat lub dłużej. Szwedzki przegląd badań ujawnił, że ludzie, którzy zaczęli korzystać z telefonu komórkowego przed ukończeniem 20 lat, byli 5 razy bardziej narażeni na późniejszy rozwój guza mózgu niż ci, którzy tego nie zrobili[27].

W zależności od tego, którędy promieniowanie elektromagnetyczne wychodzi z urządzenia, może być skierowane na mózg, gardło lub ślinianką przyuszną w policzku. Badania wykazały wzrost liczby guzów ślinianki przyusznej po tej stronie twarzy, po której użytkownicy trzymają telefon komórkowy[28].

Stwierdzono także, że w związku z długotrwałym (ponad 10-letnim) używaniem telefonów komórkowych i bezprzewodowych wzrasta częstość występowania nerwiaka nerwu słuchowego – guza ósmego nerwu czaszkowego, który przekazuje sygnały między uchem a mózgiem, co umożliwia słyszenie i zachowanie równowagi[29]. Do tego dochodzi zwiększenie liczby glejaków – nowotworów „komórek podporowych" mózgu[30]. Istnieją również dowody na wzrost ryzyka wystąpienia guzów mózgu u osób mieszkających w pobliżu masztów telefonii komórkowej[31].



BADANIA WYKAZAŁY WZROST LICZBY GUZÓW PO TEJ STRONIE TWARZY, PO KTÓREJ UŻYTKOWNICY TRZYMAJĄ TELEFON KOMÓRKOWY.

Rak piersi

Promieniowanie telefonów komórkowych i masztów może być jednym z czynników przyczyniających się do gwałtownego wzrostu liczby przypadków raka piersi w ciągu ostatnich kilku dekad[32]. Na ten typ nowotworu szczególnie narażone są kobiety pracujące w przemyśle elektrycznym[33], ale mężczyźni również nie są odporni – wśród pracowników zakładów elektrycznych stwierdzono grupę pacjentów płci męskiej z rakiem piersi[34].

Najbardziej prawdopodobny mechanizm polega na tym, że promieniowanie elektromagnetyczne hamuje wytwarzanie hormonu o nazwie melatonina. Jest ona produkowana przez szyszynkę w mózgu. Melatonina jest niezbędna nie tylko do wspomagania zasypiania w nocy, lecz także do ochrony układu rozrodczego. Zapobiega przedwczesnemu dojrzewaniu płciowemu i wszelkiego rodzaju nowotworom narządów rozrodczych, w tym piersi.

Nie tylko niebieskie światło emitowane przez ekrany telefonów komórkowych hamuje produkcję melatoniny – tego rodzaju wpływ ma również promieniowanie elektromagnetyczne. Hormon ten jest silnym przeciwutleniaczem, który – jak się okazuje – zapobiega wszystkim nowotworom (i spowalnia ich wzrost), nie tylko narządów rozrodczych. Tłumienie jego produkcji przez uzależnienie od telefonów komórkowych wydaje się bardzo złym pomysłem.

Bez wątpienia odkryte zostaną także inne mechanizmy, dzięki którym promieniowanie elektromagnetyczne powoduje (lub przyspiesza postęp) raka. Jednak dowody eksperymentalne i epidemiologiczne bardzo wyraźnie wskazują na to, że do tego dochodzi[35].

REKLAMA



eprasa.pl 9a4398ce53



Metody ochrony przed polami elektromagnetycznymi

Chociaż pola elektromagnetyczne są wszechobecne, oto kilka kroków, które można podjąć, by zminimalizować narażenie na nie.

Ogranicz korzystanie z telefonu To trudne – technologię tę zaprojektowano tak, by uzależniała – ale trzeba znaleźć inne, bezpieczniejsze metody nawiązywania kontaktu.

Gdy nie używasz telefonu, korzystaj z trybu samolotowego W przeciwnym razie pozostaje on w ciągłym kontakcie z najbliższymi masztami i napromienia użytkownika w równym stopniu jak przy dzwonieniu. Wyłącz także wszystkie niepotrzebne aplikacje. Dodatkową ochronę może zapewnić trzymanie telefonu w torbie Faradaya.

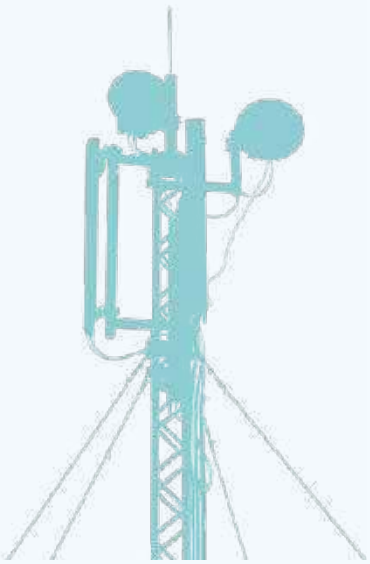
Używaj zestawu głośnomówiącego Nigdy nie trzymaj telefonu przy uchu i – jeśli to możliwe – zamiast dzwonić, wysyłaj SMS-y.

Kup słuchawki douszne z niemetalowymi rurkami powietrznymi Słuchawki pomagają utrzymać telefon w bezpiecznej odległości od ciała, co ma duży wpływ na ilość pochłanianego promieniowania elektromagnetycznego.

Zamiast Wi-Fi używaj kabli Ethernet Przewodowe połączenia internetowe działają równie dobrze, a często nawet lepiej. Aby uzyskać je w całym domu, można użyć jednostek wtykowych dLAN. Wysyłają one sygnał ethernet po okablowaniu lokalu przy bardzo niskim poziomie pola. Dzięki temu można mieć połączenie ethernet w każdym pokoju, do którego podłączona jest skrzynka dLAN.

Uświadom nauczycieli Jeśli masz dziecko w szkole korzystającej z sieci Wi-Fi, rozpocznij kampanię na rzecz zastąpienia jej internetem przewodowym. Nauczyciele zauważą u podopiecznych poprawę stanu zdrowia, poziomu zadowolenia i koncentracji oraz wyników w nauce.

Połóż laptopa na biurku To samo dotyczy tabletów, iPadów i podobnych urządzeń. Jeśli nie masz biurka, używaj tych sprzętów na ochronnej tacy lub podkładce. Jeszcze lepiej jest podłączyć kabel ethernet i wyłączyć Wi-Fi (i Bluetooth) lub po prostu korzystać z komputera stacjonarnego.



Znajdź maszty telefonii komórkowej Upewnij się, że nie będziesz mieszkać tuż obok takiej konstrukcji.

Zmierz poziom pól elektromagnetycznych w swoim domu Zrób to przed zakupem jakiejkolwiek odzieży ochronnej, która może być potrzebna lub nie.

Możesz także poprosić inspektora ds. pól elektromagnetycznych, aby za opłatą przyjechał do Twojego domu w celu wykonania pomiaru poziomu promieniowania i zaproponowania rozwiązań. Jeśli prawidłowo wykonuje swoją pracę, powinien spędzić z Tobą co najmniej kilka godzin.



Rozważ farbę blokującą pola elektromagnetyczne Jeśli po redukcji ekspozycji na pola elektromagnetyczne według powyższych wskazówek miernik nadal pokazuje ich wysoki poziom w domu, prawdopodobnie pochodzą one z lokalu sąsiada. W takim przypadku pomocna może być farba blokująca promieniowanie. Jej działanie można potwierdzić dzięki wykonaniu pomiarów miernikiem przed malowaniem i po nim. Wystarczą 1 lub 2 warstwy. Jednak tego rodzaju farba jest zazwyczaj czarna, więc prawdopodobnie będzie wymagała zamalowania innym kolorem.

Wypróbuj odzież chroniącą przed polami elektromagnetycznymi Możesz kupić ochronne czapki, koszulki i inną odzież, aby zmniejszyć narażenie na pole elektromagnetyczne. Większość moich elektrowrażliwych pacjentów uważa, że te ubrania znacząco wpływają na samopoczucie.



groundedkiwi.nz

Wypróbuj etui na telefon chroniące przed promieniowaniem elektromagnetycznym Opinie na temat tego, w jakim stopniu jest to pomocne, są jednak różne. Może to zależeć od kąta, pod jakim trzyma się telefon, i tego, która część urządzenia (antena) emituje promieniowanie elektromagnetyczne.

Jedną z zalet osób elektrowrażliwych jest to, że mogą stwierdzić, czy sprzęt ochronny działa, czy nie – po prostu na podstawie tego, jak się czują. Reszta ludzi nie ma takich możliwości, ale najlepiej byłoby zachować nawet przesadną ostrożność.

Pozbądź się kuchenki mikrofalowej Zamiast niej używaj płyty kuchennej lub piekarnika. Jeśli chcesz podgrzać coś z zamrażarki – działaj z wyprzedzeniem. Wyjmij produkt poprzedniego wieczoru. Zostaw sobie notatkę. Jest to możliwe do zrobienia.

eprasa.pl 9a4398ce53

Elektrowrażliwość

Jest znana od kilkudziesięciu lat, ale staje się coraz powszechniejsza i poważniejsza w miarę wzrostu gęstości otaczającego nas elektrosmogu. Podobnie jak to ma często miejsce w przypadku wielu nowych chorób, nie zawsze wierzy się pacjentom – ich objawy są odrzucane jako tzw. efekt nocebo. Uważa się, że wyobrażają sobie symptomy i/lub fakt, że powoduje je promieniowanie elektromagnetyczne (*nocebo* oznacza wyimaginowaną krzywdę).

Jednak wiele kontrolowanych badań wykazało, że w przypadku osób cierpiących z jej powodu elektrowrażliwość jest zjawiskiem aż nazbyt realnym[36], co potwierdza coraz więcej zajmujących się medycyną naukowców z całego świata[37]. Objawy są bardzo zróżnicowane, ale mogą obejmować bóle i zawroty głowy, mgłę umysłową oraz zmęczenie (patrz historia Jeremy'ego).

W jaki sposób promieniowanie elektromagnetyczne uszkadza organizm?

Uważa się, że jednym z biologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za wszystkie te problemy zdrowotne jest stres oksydacyjny. Analiza krwi osób mieszkających w pobliżu masztów telefonii komórkowej wykazuje wzrost poziomu toksycznych wolnych rodników oraz spadek stężenia zdrowych przeciwutleniaczy, od których zależy ochrona przed tymi wolnymi rodnikami. Stwierdza się u nich także wzmożoną peroksydację lipidów (utlenienie tłuszczów dokładnie w ten sposób, który prowadzi do rozwoju chorób serca), a także uszkodzenie genów[38].

Promieniowanie elektromagnetyczne powoduje pęknięcia w niciach DNA[39]. To zaś prowadzi do śmierci komórek lub mutacji, które – jak już wiemy – skutkują rozwojem raka, wadami wrodzonymi i niepłodnością. Ekspert w dziedzinie pól elektromagnetycznych dr Martin Blank, autor książki pt. „Overpowered: The Dangers of Electromagnetic Radiation and What You Can Do about It" („Obezwładnienie – zagrożenia związane z promieniowaniem elektromagnetycznym i metody ochrony"), wydane przez Seven Stories Press w 2014 r., zwraca uwagę na fakt, że cząsteczka DNA, jako niezwykła struktura, ma postać cewki i dzięki temu działa jak antena fraktalna. Wychwytuje większość długości fal pól elektromagnetycznych, co może częściowo wyjaśniać, dlaczego wydają się one celować w DNA[40].

A technologia cały czas się zmienia. Kiedy 2G zmodernizowano do 3G, liczba powstających pęknięć w DNA wzrosła 10-krotnie[41]. To było 15 lat temu. Jakie nowe potworności wyjdą na jaw do czasu publikacji odpowiednich badań na temat 5G i 6G, jeśli kiedykolwiek ujrzą one światło dzienne?

Rola wapnia

Wiadomo, że – jak się wydaje – w ludzkich komórkach istnieje jeden podstawowy mechanizm, który wyjaśnia stres oksydacyjny, pęknięcia nici DNA i wszystkie inne problemy biologiczne wynikające z ekspozycji na pola elektromagnetyczne. Dotyczy on wapnia – ważnego minerału potrzebnego nie tylko do budowy kości, lecz także do sygnalizacji komórkowej, czyli sposobu, w jaki komórki wysyłają sobie nawzajem wiadomości.

Zwykle w płynach ustrojowych znajduje się znacznie więcej wapnia niż we wnętrzu komórek. Jest on przede wszystkim minerałem zewnątrzkomórkowym. Jednakże takie pierwiastki mogą wnikać do komórek i opuszczać je przez błony komórkowe.

Błony komórkowe nie przepuszczają jonów (naładowanych atomów), takich jak wapń, do komórek swobodnie, lecz tylko przez ściśle określone kanały. Są one zbudowane z cząsteczek białka w kształcie porów. Znajdują się w pewnych odstępach wzdłuż błony komórkowej.

Wyobraźmy sobie otaczający średniowieczne miasto mur ze strzeżonymi bramami umiejscowionymi w pewnych odstępach od siebie. Straż bramy niektórych kanałów jonowych błony komórkowej jest elektryczna. Niewielka zmiana ładunku, która z natury byłaby sporadyczna, delikatna i zachodziła w celach związanych z sygnalizacją komórkową, to hasło umożliwiające przedostanie się kilku jonów wapnia. Drogi dostępu nazywane są kanałami jonowymi bramkowanymi napięciem, a te wapniowe mogą zarówno wpuszczać Ca do komórki, jak i go z niej usuwać.

W obecności mikrofal, Wi-Fi i promieniowania telefonów komórkowych kanały te zostają przymusowo szeroko otwarte i minerał napływa do wnętrza komórek. Zalewanie komórek wapniem jest czymś złym – pamiętajmy, że powinien on znaj-

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez Internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

eprasa.pl 9a4398ce53

Historia Jeremy'ego



29-letni przedsiębiorca, zgłosił się do mnie z ciągłym bólem głowy, a konkretnie „uczuciem nieznośnego ciśnienia wewnątrz głowy", zawrotami głowy, zmęczeniem i niepokojącym pogorszeniem funkcji poznawczych.

– To tak jakby mój mózg był pełen waty, a myśli nie mogły się przez nią przebić – opisał swój stan.

Jeremy był w dobrej formie, a jego dieta była doskonała. Pomimo to zbadałam poziom wszystkich składników odżywczych w jego organizmie i sprawdziłam, czy nie występują w nim toksyny chemiczne. Alarm został odwołany. Wynik badania fizykalnego był w normie. Co się więc działo?

Zapytałam Jeremy'ego, czy w ciągu ostatniego roku coś zmieniło się w jego stylu życia. Nic nie przychodziło mu do głowy. Potem zaczęłam zadawać pytania typu: „Czy masz ruter Wi-Fi?", „Czy trzymasz telefon obok głowy?", „Ile godzin dziennie na to poświęcasz?", „Czy nosisz go w kieszeni, gdy jesteś poza domem?", „W trybie samolotowym czy po prostu włączony?", „Czy kiedy korzystasz z laptopa, trzymasz go na kolanach, czy na biurku?".

Okazało się, że biuro Jeremy'ego znajdowało się w sypialni, więc jego urządzenia emitowały w jego kierunku promieniowanie elektromagnetyczne przez całą noc i w dzień. W ramach prowadzenia interesów trzymał telefon przy głowie przez 6 lub 7 godz. dziennie. Miał też ruter Wi-Fi na biurku, w odległości zaledwie 30-60 cm od ciała. Siedział z laptopem na kolanach i podróżował z w pełni włączonym telefonem w kieszeni.

Po kolejnych pytaniach odkryłam, że Jeremy miał słabą jakość nasienia i przez prawie 2 lata bezskutecznie starał się ze swoją dziewczyną o dziecko. Podejrzewałam, że przyczyną jego objawów jest promieniowanie elektromagnetyczne, i zasugerowałam spędzenie czasu z dala od emitujących je urządzeń. Jeremy zarezerwował 2-tygodniowe aktywne wczasy z dala od cywilizacji i wszelkich sprzętów elektronicznych.

Po powrocie mężczyzna poinformował, że w ciągu 2 lub 3 dni od wyjazdu jego mózg zaczął się oczyszczać – znów mógł logicznie myśleć. Pod koniec pierwszego tygodnia jego energia wróciła, a bóle i zawroty głowy ustąpiły. W drugim tygodniu poczuł się najlepiej od długiego czasu – wrócił do normy.

Jednak w ciągu 24 godz. od powrotu do domu objawy Jeremy'ego powróciły. Wyłączył telefon i odłączył więc wszystkie urządzenia od sieci. Po 48 godz. znów poczuł się lepiej.

Podczas drugiej konsultacji Jeremy poskarżył się, nie bez powodu, że nie może tak żyć, odcięty od przyjaciół i kontaktów zawodowych. Na szczęście nie musiał. Przedstawiłam mu kilka strategii ochrony przed polami elektromagnetycznymi przy jednoczesnym pozostawaniu online i w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami (patrz ramka pt. „Metody ochrony przed polami elektromagnetycznymi").

Jeremy je wypróbował, a kilka lat później jego firma kwitnie, a on nadal czuje się dobrze i został ojcem. Używa teraz telefonu bezpieczniej, ale także rzadziej. Jego koledzy z pracy wiedzą, że jeśli nie odbiera, należy zostawić mu wiadomość.

Objawy Jeremy'ego nazywane są „elektrowrażliwością", którą zgłasza według szacunków ok. 4% populacji. Jego przypadek był łagodniejszy – z dala od źródła problemu wyzdrowiał. Jednak wiele osób z hiperelektrowrażliwością tak naprawdę nie wraca do zdrowia i nadal źle reaguje nawet na niewielkie impulsy elektromagnetyczne, takie jak zwykły prąd elektryczny.

dować się przede wszystkim na zewnątrz komórki. Wielu naukowców udokumentowało obecnie liczne i różnorodne katastrofy biochemiczne wynikające z przedostawania się całego tego wapnia do wnętrza komórek, gdzie nie powinien się znajdować[42].

Wśród nich wyróżnia się dr Martin Pall. Twierdzi on, że „stres oksydacyjny, jedno- i dwuniciowe pęknięcia w DNA, rozpad bariery krew-mózg, obniżenie poziomu melatoniny i zaburzenia snu, nowotwory, niepłodność u mężczyzn i kobiet, dysfunkcję immunologiczną, neurologiczną i serca…, w tym nagły zgon sercowy" można w pełni wyjaśnić oddziaływaniem promieniowania elektromagnetycznego na te istotne kanały wapniowe[43].



Na podstawie nowej książki dr Jenny Goodman pt „Getting Healthy in Toxic Times" wydanej przez Chelsea Green, w 2024 r. („Zdrowie w toksycznych czasach").

Kanały jonowe bramkowane napięciem istnieją również dla jonów potasu i sodu. Wszystkie te trzy minerały odgrywają ważne role w metabolizmie komórkowym oraz komunikacji nerwowej w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym[44].

BIBLIOGRAFIA

1 J Androl, 2012; 33(3): 350–6
2 Biotechnol Biotechnol Equip, 2019; 33(1): 1733–1740
3 Epidemiology, 2002; 13(1): 9–20
4 Environ Health Perspect, 2003; 111(7), 881–883
5 Arch Med Res, 2013; 44(3): 178–84
6 Am J Epidemiol, 2009: 169(2): 167–175
7 Ann NY Acad Sci, 1975: 247: 433–9; Environ Health Perspect, 1998; 106(3): 101–3; Electromagn Biol Med, 2008; 27(2), 103–126
8 Differentiation, 2002; 70(2-3): 120–9
9 Front Physiol, 2020; 11: 593026
10 J Chem Neuroanat, 2016; 75: 43–51
11 Sci Total Environ, 1996; 180(1): 87–93; Am J Men's Health, 2019; 13(1): 1557988318816914
12 Clin Psychol Sci, 2018; 6(1): 3–17; Health Physics, 1981; 41(2): 267–277
13 J Microsc Ultrastruct, 2014; 2(4): 197–204
14 Am J Epidemiol, 1988; 128(1): 21–38
15 J Environ Pathol Toxicol Oncol, 1994; 13(1): 33–37
16 Michael Kundi, *Evidence for Childhood Cancers (Leukemia)* (BioInitiative Working Group, 2007)
17 Cancer Causes Control, 1993; 4: 465–476
18 Arch Pediatr Adolesc Med, 2011; 165(10): 945–950
19 Med Hypotheses, 2004; 62(2): 195–197
20 Pathophysiology, 2013; 20(3): 191–209
21 J ACNEM, 2007; 26(2): 3–7
22 J Trace Elem Med Biol, 2018: 46: 76–82
23 Environ Int, 2017; 104: 122–131
24 Sci Rep, 2012; 2(1): 540
25 J Environ Public Health, 2018: 2018: 7910754
26 Int J Oncol, 2015; 46(5): 1865–1871; Neurol Sci, 2017; 38(5): 797–810; PloS One, 2017; 12(5): e0175136; Oncol Rep, 2015; 33(6): 3093–3098
27 Pathophysiology, 2013; 20(2): 123–9
28 Am J Epidemiol, 2008; 167(4): 457–467
29 Epidemiology, 2004; 15(6): 653–659
30 Pathophysiology, 2013; 20(2): 85–110
31 Gerd Oberfeld, *Environmental Epidemiological Study of Cancer Incidence in the Municipalities of Hausmannstätten & Vasoldsberg (Austria)* (Provincial Government of Styria, Graz, Austria, 2008)
32 CL Sage, *Evidence for Breast Cancer Promotion (Melatonin Studies in Cells and Animals)* (BioInitiative Working Group, 2007)
33 J Natl Cancer Inst, 1994; 86(12): 921–925
34 Am J Industrial Med, 2004; 46(1): 86–87
35 Exp Oncol, 2011; 33(2): 62–70
36 J Bioelectricity, 1991; 10(1–2): 241–256; IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 2010; 10(1): 012005
37 Rev Environ Health, 2016; 31(3): 363–397
38 Electromagn Biol Med, 2017; 36(3): 295–305
39 Pathophysiology, 2009; 16(2–3): 79–88
40 Blank, *Overpowered: What Science Tells Us About the Dangers of Cell Phones and other Wifi-age Devices* (Seven Stories Press, 2014), 54–55
41 Int Arch Occup Environ Health; 2008; 81(6): 755–767
42 Int J Oncology, 2021; 59(5): 1–16
43 Martin Pall, "Microwave Electromagnetic Fields Act by Activating Voltage-Gated Calcium Channels: Why the Current International Safety Standards Do Not Predict Biological Hazard," 2014, yourownhealthandfitness.org
44 Cell Calcium, 2006; 40(5-6): 553–560

eprasa.pl 9a4398ce53

Dlaczego młodzi chorują na raka?

Za niepokojący wzrost liczby przypadków nowotworów wśród młodych ludzi wini się śmieciowe jedzenie, ale dzieje się tu coś więcej i prawdopodobnie ma to związek z mikrobiomem jelitowym

Rak był zwykle chorobą ludzi starszych, a połowę wszystkich przypadków diagnozowano u osób w wieku powyżej 70 lat. Pojawił się jednak niepokojący trend, z którym nie spotkaliśmy się nigdy wcześniej: rak coraz częściej staje się chorobą młodych.

Coraz więcej millenialsów, czyli osób mających 28-43 lat, choruje teraz na takie odmiany raka, które kiedyś były zarezerwowane dla ludzi w podeszłym wieku. To samo zjawisko występuje w pokoleniu X, urodzonym między 1965-1980 r. 17 spośród 34 najczęstszych odmian raka, m.in. rak piersi, trzustki, żołądka, wątroby, macicy, pęcherzyka żółciowego, jąder i jelita grubego, coraz częściej występuje u młodszych osób. I może skończyć się śmiercią.

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego dostrzegli tę tendencję, gdy analizowali dane 23 654 000 przypadków raka w Stanach Zjednoczonych, zebrane między 2000, a 2019 r., i wszystko wskazuje na to, że nabiera ona rozpędu. Rak jelita cienkiego, nerek, miednicy i trzustki występował 3-krotnie częściej u osób urodzonych w 1990 r. niż w 1955 – w pokoleniu „baby boomu”[1].

Odsetek zachorowań wśród osób urodzonych w 1990 r. był o 12% wyższy w przypadku raka jajników i o 169% procent wyższy w przypadku raka macicy niż w pokoleniu o najniższej zapadalności na raka. Niestety, w młodszych grupach wiekowych wzrastała także śmiertelność, nawet gdy w starszych grupach odsetek zachorowań na raka spadał.

Naukowcy nie wiedzą, dlaczego rak stał się chorobą ludzi młodych. Wysuwają hipotezę, iż może to mieć jakiś związek z narażeniem w dzieciństwie na działanie substancji rakotwórczych, np. z toksyn środowiskowych i produktów ultraprzetworzonych (UPF) – wzbogaconych chemicznie w celu wydłużenia ich okresu przechowywania.

Typowi podejrzani

Zdaniem badaczy z uniwersytetu w Bergen w Norwegii, podejrzenia padające na produkty UPF są uzasadnione. Produkty takie to uzależniająca żywność i napoje, które stanowią 60% standardowej diety zachodniej, a ich popularność ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Produkty UPF nie tylko napędzają epidemię otyłości, ale odpowiadają także za gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę, chorobę wieńcową – i raka.

Uczeni z Bergen przejrzeli 11 badań, z których 9 wykryło „znaczące” powiązanie między taką żywnością a większością nowotworów poza rakiem prostaty. Na każdy 10-procentowy wzrost ilości UPF w jadłospisie przypadało podwojenie ryzyka raka trzustki i 51-procentowy wzrost ryzyka raka jelita grubego, natomiast ryzyko wystąpienia raka piersi rosło o 21%. Ogółem, ryzyko wszelkich raków wzrastało o 18% przy każdym 10-procentowym wzroście spożycia UPF[2].

Nie wszyscy jednak zgadzają się, że sprawa jest tak prosta. Dietetyczka dr Federica Amati, pracownik naukowy King’s College London i autorka książki pt. „Every Body Should Know This” wydanej przez Michael Joseph w 2024 r. (Każdy organizm powinien to wiedzieć), uważa, że prawdziwymi winowajcami są emulgatory.

Są to dodatki pomagające wiązać tłuszcze z wodą w celu poprawienia wyglądu produktu i wydłużenia jego okresu przydatności do spożycia. Znaleźć je można w ciastkach, majonezie i kiełbasie, a także w wielu innych produktach. Jak ostrzega dr Amati, w badaniach powiązano je szczególnie z rakami jelit. Do popularnych emulgatorów należą guma guar, guma ksantanowa, stearoilomleczan sodu i lecytyna.

Dr Amati zwraca uwagę, że w Wielkiej Brytanii dopuszczono do użycia w przemyśle spożywczym ok. 60 emulgatorów, natomiast w USA za nadające się do bezpiecznego spożywania przez ludzi uważa się 171 takich substancji.

Coś jeszcze innego

Onkolodzy na pierwszej linii leczenia młodych ludzi nie są przekonani, czy śmieciowe jedzenie jest jedynym problemem. Wielu pacjentów, którzy się do nich zgłaszają, jest sprawnych i szczupłych, i z pewnością nie pasuje do stereotypu otyłego człowieka, objadającego się pizzą i frytkami.

Producentka BBC Molly Guinness relacjonowała w serwisie X (dawniej Twitter) swą walkę z rakiem jelita, którego zdiagnozowano u niej, gdy miała 39 lat. „Jestem jedną z 5 młodych osób, jakie znam, u których w ostatnim roku zdiagnozowano raka jelita grubego – wszyscy jesteśmy szczupli i zdrowo się odżywiamy” – napisała. „Rozglądam się po poczekalni w klinice jelita grubego – wszyscy, których widzę, mają prawidłowe BMI”.

Jest ona świadkiem, a zarazem jedną z ofiar tego zjawiska. Od lat 90. zachorowalność na raka jelita grubego wśród osób w wieku 25-49 lat wzrosła o 52%, ale w starszych grupach wiekowych liczba przypadków spadła lub przynajmniej pozostała stabilna[3].

Jesteśmy niedożywieni

Być może nie chodzi tylko o to, co jemy – wzrost liczby przypadków raka może wynikać także z tego, cze-

eprasa.pl 9a4398ce53



Od lat 90. zachorowalność na raka jelita grubego wśród osób w wieku 25-49 lat wzrosła o 52%, ale w starszych grupach wiekowych liczba przypadków spadła lub pozostała stabilna

go nie spożywamy. W niedawnym badaniu dokonano szokującego odkrycia, że ponad połowa populacji światowej jest niedożywiona – i dotyczy to także mieszkańców bogatych krajów Zachodu.

Badacze z Harvard T H Chan School of Public Health przejrzeli dane ze 185 krajów i odkryli, że większość ludzi nie spożywa mikroskładników w ilości wystarczającej do zachowania zdrowia[4]. Stwierdzono u nich niski poziom 15 kluczowych mikroskładników, takich jak wapń, żelazo oraz witaminy C i E, i ten poziom niedożywienia może wyjaśniać epidemię chorób przewlekłych, takich jak rak.

– Te wyniki są alarmujące. Większość ludzi – nawet więcej niż sądzono wcześniej, we wszystkich regionach, krajach i grupach dochodowych – nie spożywa wystarczającej ilości wielu zasadniczych mikroskładników, a te niedobory pogarszają wyniki zdrowotne i ograniczają ludzki potencjał w skali globalnej – powiedział Ty Beal, jeden z badaczy.

Większość osób miała niski poziom wszystkich 15 mikroskładników, jakie badano, a szczególnie jodu, witaminy E, wapnia i żelaza. Ponad połowa populacji światowej miała także niski poziom witamin B2 (ryboflawiny), B6 (pirydoksyny), B9 (folianu) i C.

Brakuje nam również witaminy D i może to być bezpośrednią konsekwencją wszechobecnych i nadmiernie ostrożnych porad zdrowotnych na temat „bezpiecznego słońca". Jak twierdzą badacze z uniwersytetu w Edynburgu, korzyści płynące z ultrafioletowych promieni słonecznych dalece przewyższają wszelkie zagrożenia, takie jak podwyższone ryzyko raka skóry[5].

Ich zdaniem, przyjęcie większej ilości promieniowania UV obniża ryzyko śmierci z powodu choroby wieńcowej i raka oraz może zwiększać naszą długowieczność.

Badacze przeanalizowali dane z UK Biobank, by ustalić poziom ekspozycji na promienie UV blisko 400 tys. osób z całej Wielkiej Brytanii i jego wpływ na ich zdrowie. Wśród mieszkańców okolic o wyższym po-

eprasa.pl 9a4398

ziomie promieniowania UV, takich jak Kornwalia, stwierdzono niższy odsetek choroby wieńcowej i raka niż wśród osób mieszkających na terenach o niższym poziomie UV, jak np. Edynburg czy Glasgow. Ogólnie, wyższa ekspozycja na promieniowanie UV obniżała ryzyko śmierci w wyniku choroby wieńcowej o 19%, a w wyniku raka – o 12%.

Alternatywą dla światła słonecznego mogą być solaria. W badaniu stwierdzono, że osoby korzystające z nich regularnie były o 23% mniej narażone na zgon związany z sercem i o 14% mniej zagrożone rakiem niż ci, którzy nigdy ich nie używali.

Wśród osób o większej ekspozycji na promienie UV lekko podwyższone było ryzyko wystąpienia czerniaka, czyli jednej z postaci raka skóry, ale jak ustalili badacze, nie zwiększało ono ich ryzyka zgonu.

Ogólnie stwierdzono, że choć większa ekspozycja na światło słoneczne obniżała ryzyko zachorowania na raka, to jeszcze większy wpływ miała na ryzyko śmierci z powodu tej choroby.

Wszystko jest w jelitach

Czołowy onkolog Karol Sikora zgadza się, że w grę wchodzi tu coś więcej. Uważa, że wzrost zachorowań na raka wśród młodych ludzi jest w jakiś sposób powiązany z mikrobiomem jelitowym, uważanym obecnie za centrum sterowania naszym zdrowiem.

– Zdrowy mikrobiom ma decydujące znaczenie dla zapobiegania rakowi jelita. Komórki jelita kąpią się w produktach wytwarzanych przez bakterie, nie byłoby więc zaskoczeniem, gdyby pewne zmiany powodowały wyższą lub niższą zachorowalność na raka jelita grubego. Ale jest to bardzo złożone i istnieje wiele czynników, które wywierają wpływ na mikrobiom[3] – wyjaśnia.

Jednym z takich czynników może być *Escherichia coli*. Niektórzy eksperci podejrzewają, że dzieci, które zakażają się tą bakterią poprzez skażone jedzenie, są w starszym wieku bardziej narażone na rozwój raka jelita grubego lub odbytu[6].



Do ukończenia 4. r.ż. dziecko w USA otrzymuje zazwyczaj ok. 40 szczepień i dawek przypominających, w Polsce ok. 22, a w Wielkiej Brytanii – ok. 16 zastrzyków

Innym czynnikiem mogą być często podawane dzieciom antybiotyki. Badacze z uniwersytetu w Umea w Szwecji odkryli niedawno, że u myszy leki te zaburzają funkcjonowanie śluzowej bariery jelita, czyli tarczy ochronnej, zapobiegającej wnikaniu niepożądanych bakterii do wyściółki jelit.

Gdy takie bakterie przedostaną się przez barierę śluzu, mogą wyzwolić odpowiedzi zapalne, które z kolei mogą zapoczątkować szereg przewlekłych problemów, włącznie z artretyzmem, chorobą wieńcową i rakiem[7].

Strzały w ciemno

Niektórzy winią szczepionki przeciw covid-19 za nieoczekiwany wzrost nadmiarowego odsetka zgonów wśród młodych ludzi, ale zjawisko to dostrzegano już kilka lat wcześniej, nim wprowadzono te szczepienia. Choć jednak wakcyny przeciw covid mogą nie ponosić tu winy, to mogą ponosić ją inne szczepienia, a nagły wzrost liczby zastrzyków dodanych do kalendarza szczepień zbiega się w czasie z odsetkiem raków pojawiających się obecnie u młodych osób dorosłych.

Do 1990 r. dzieciom podawano szczepionki MMR (przeciwko odrze, śwince i różyczce) i DTP (przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi, czyli kokluszowi), a także szczepionkę przeciwko chorobie Heinego-Medina, czyli polio.

Później jednak dzieci – które dziś mają 34 lata (millenialsi) – zaczęły otrzymywać 8 dodatkowych szczepień w standardowym kalendarzu, m.in. przeciwko HiB (*Haemophilus influenzae* typu B), ospie wietrznej, rotawirusom i zapaleniu wątroby typu A. Do tych wakcyn dołączyła także szczepionka HPV przeciw rakowi szyjki macicy.

Ogółem, do ukończenia 4. r.ż. dziecko w USA otrzymuje zazwyczaj ok. 40 szczepień i dawek przypominających, w Polsce ok. 22, a w Wielkiej Brytanii – ok. 16 zastrzyków

Niemniej jednak nie da się wykazać bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego między szczepieniami w dzieciństwie a przypadkami raka u młodych osób dorosłych. Jednak jest to kolejny czynnik – obok antybiotyków, produktów ultraprzetworzonych, dodatków spożywczych i niedożywienia – która mógł wywrzeć wpływ na ich mikrobiom.

W latach 80., gdy opracowywano lub promowano wiele z tych obecnie podejrzanych czynników, w naukach medycznych wciąż panowało przekonanie, że jelito jest sterylne i wymyte do czysta przez kwasy żołądkowe.

Robin Warren, australijski patolog, który odkrył, że bakteria *Helicobacter pylori* powoduje zapalenie jelit i wrzody, wspominał kiedyś, jak przedstawiał się krajobraz medyczny w owym czasie. „Przez ok. 100 lat standardowe nauczanie w medycynie twierdziło, iż żołądek jest sterylny i nic w nim nie żyje z powodu żrących soków trawiennych. Wszyscy byli więc przekonani, że w żołądku nie ma bakterii. Kiedy powiedziałem, że jednak są, nikt mi nie wierzył".

Być może teraz młodsze pokolenia płacą za tę medyczną ignorancję.

Bryan Hubbard

REFERENCES	
1	Lancet Public Health, 2024; 9(8): e583–e593
2	Clinical Nutrition, 2023; 42: 919–28
3	Lancet Glob Health, 2024; doi: 10.1016/S2214-109X(24)00276-6
4	Health Place, 2024; 89: 103328
5	John Ely, "The Rise of 'Super-Fit' Slim Young People with Bowel Cancer…," Sept 12, 2024, dailymail.co.uk
6	Microorganisms, 2024; 12(6): 1111
7	Sci Adv, 2024; 10(37): eadp4119

eprasa.pl 9a4398ce53

Homeopatia w czasie odpoczynku

Zaopatrz się w te homeopatyczne środki, aby łagodzić bezsenność, problemy trawienne i negatywne uczucia – radzi homeopata David Needleman

Podczas obsługi infolinii homeopatycznej przez 28 lat w czasie ferii zimowych (oraz przerwy świątecznej na przełomie roku) zauważyłem kilka sezonowych problemów pojawiających się regularnie w tych okresach. Niezależnie od tego, z czym się zmagasz – od zmęczonych dzieci, zbyt podekscytowanych, by spać, po zaburzenia trawienne wskutek przejedzenia – poniżej znajdziesz kilka z moich najlepszych środków zaradczych, które warto mieć pod ręką o tej porze roku.

Leki homeopatyczne mogą występować w wielu formach, w tym w postaci pigułek, tabletek, proszków, granulek, nalewek, kremów i maści. Są również dostępne w niezliczonej liczbie potencji (mocy). Niższe potencje są zazwyczaj podawane częściej niż wyższe.

Przepisany lek i jego potencja zależą od pacjenta, objawów i historii choroby. Homeopata zawsze powinien wyjaśnić, jak przyjmować dany środek. W ramce na stronie obok znajdziesz także szczegółowe informacje na temat stosowania leków homeopatycznych w celu uzyskania ich największej skuteczności.

Na problemy z zasypianiem

Przełom roku oraz ferie zimowe mogą być ekscytującym czasem dla dzieci, ale całe to podniecenie i zmiany w rutynie mogą powodować problemy ze snem i prowadzić do ich zmęczenia i drażliwości. Oto kilka leków, które mogą pomóc w takim przypadku.

Chamomilla Lek najlepiej znany jako środek na ząbkowanie, ale jest również przydatny w przypadku dzieci, które wykazują marudność, niepokój, drażliwość, niecierpliwość i kapryśność. Pojedyncza dawka często wystarcza, aby uspokoić malucha i zapewnić mu spokojny sen.

Uwaga: leki homeopatyczne to nie chemiczne środki nasenne, które są zdecydowanie przeciwwskazane u dzieci.

Coffea Cruda Lek idealny, jeśli Ty lub Twoje dziecko cierpicie z powodu nadaktywności umysłu, którego – jak się wydaje – nie możecie uspokoić, co prowadzi do problemów z zasypianiem lub snem.

Lycopodium Ten środek nie jest tak przydatny, jak 2 powyższe, ale warto go mieć pod ręką jako lek rezerwowy dla podekscytowanych dzieci, które nie mogą spać. Pomaga również tym, które boją się spać w nocy same. Nie stłumi on podekscytowania dziecka, ale może wesprzeć lepszy sen.

Phosphorus Dobry wybór dla zmęczonych podekscytowanych dzieci, które mają problemy ze snem, a także w przypadku choroby afektywnej sezonowej zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Mogą oni odczuwać zmęczenie z nadejściem zmierzchu lub nocy, ale o świcie i wraz z ponownym pojawieniem się światła odzyskują energię.

Zalecane dawki: w przypadku powyższych leków należy stosować potencję 30C ok. 15 min przed snem. Pojedyncza dawka powinna pomóc.

Na przejedzenie

Ach to świętowanie! Niejednokrotnie przeciąga się na cały czas karnawału. W efekcie infolinia homeopatyczna jest często zalewana telefonami od osób, które nierzadko skarżą się na niestrawność, zgagę, wzdęcia, refluks i inne powszechne objawy przejedzenia.

Nux Vomica Główny środek, który polecam w takich przypadkach. Jest idealny na wszystkie objawy, które mogą być spowodowane przejedzeniem lub przepiciem. Jest szczególnie dobry, jeśli przesadziło się z alkoholem lub w przypadku kaca.

Zalecana dawka: najlepsza potencja to 30C, ale jeśli objawy są intensywne, lepsza może być 200C. W zależności od stopnia przejedzenia może być konieczne przyjęcie więcej niż jednej dawki.

Na smutek i żal

U wielu osób okres świąteczny może wywoływać lub wzmacniać uczucia przygnębienia, samotności i żalu, zwłaszcza jeśli niedawno straciły ukochaną osobę lub rozstały się partnerem po długotrwałym związku. Poniższe leki mogą pomóc w radzeniu sobie z tymi i innymi negatywnymi emocjami.

Ignatia To najważniejszy środek na świeży żal (szczególnie w pierwszym świątecznym okresie bez osoby, która odeszła). Niektóre z oczywistych objawów to w takim przypadku introspekcja, smutek, płaczliwość, rozpamiętywanie, niekomunikatywność i wzdychanie. Często falę żalu mogą wyzwalać radość lub szczęście innych.

Zalecana dawka: środek działa lepiej w potencji 200C, ale 30C również wystarczy. Należy przyjmować jedną dawkę co godzinę przez 3 godz., następnie 1 lub 2 dziennie, a potem przejść do Nat Mur (patrz poniżej).

Natrum Muriaticum (Nat Mur) to skuteczny środek na starszą żałobę. Najczęstsze wskazania są takie same jak w przypadku Ignatii, ale z dodatkiem stoicyzmu i robienia dobrej miny do złej gry. Środek ten jest szczególnie pomocny w żałobie doświadczanej w okolicach rocznic lub specjalnych wydarzeń.

Zalecana dawka: odpowiednie są potencje 30C i 200C. Należy przyjmować jedną dawkę 2 razy dziennie przez 2 lub 3 dni.

Aurum Metallicum Jest to przydatny środek dla osób z depresją i myślami samobójczymi. Typowym objawem w takim przypadku jest głębokie przygnębienie, które może manifestować się na wiele sposobów, np. jako ciągły brak radości lub ponura perspektywa. Najczęstszą przyczyną takich stanów jest strata materialna, taka jak śmierć partnera, rodzica, dziecka lub rodzeństwa.

Zalecana dawka: najlepiej działa potencja 200C, ale 30C również wystarczy. 1 lub 2 dawki powinny pomóc przezwyciężyć depresję występującą bezpośrednio po stracie.

eprasa.pl 9a4398ce53

Jak przyjmować leki homeopatyczne

Środki doustne, takie jak pigułki, tabletki lub granulki, zazwyczaj można rozpuścić na czystym języku lub pod nim. Często oznacza to odczekanie krótkiego czasu przed jedzeniem lub po posiłku. Wielu homeopatów wolałoby, aby podczas kuracji pacjent nie pił niektórych napojów, takich jak kawa lub inne produkty zawierające kofeinę, ale inni, tak jak ja, są mniej drakońscy w swych sugestiach.

Niektórzy homeopaci obawiają się również stosowania podczas leczenia mięty, kamfory, eukaliptusa, mentolu lub innych olejków lotnych czy inhalacji. Boją się, że te substancje mogą neutralizować przyjmowane leki lub uniemożliwiać ich działanie.

Innym problemem przy przyjmowaniu leków homeopatycznych jest dotyk. Środki lecznicze należy zawsze przemieszczać z butelki do wieczka, a stamtąd do ust. Unikaj umieszczania ich najpierw na dłoni. Jest to szczególnie ważne w przypadku dawkowania u dzieci, ponieważ często dotyk oznacza, że dawkę otrzymuje zamiast dziecka rodzic. Oleje w skórze mogą wpływać na energię (która jest lekiem), zwykle znajdującą się na zewnątrz pigułki lub innej postaci preparatu. Środki homeopatyczne są wytwarzane przez powlekanie zewnętrznej strony pustych tabletek lub pigułek płynem.

W przypadku małych dzieci często stosuje się granulki, dzięki czemu dawka nie jest pojedynczą tabletką czy pigułką, ale wystarcza do pokrycia wkładki w wieczku butelki (ale nie wypełnia go) i można wsypać ją do ust dziecka bez dotykania. Niektórzy lubią rozgniatać pigułkę między dwiema łyżkami, ale ja uważam, że ten proces może znacznie zmienić lek. Zamiast tego wrzuć pigułkę do małej szklanki przegotowanej i schłodzonej wody, odstaw ją na kilka sekund, a następnie wlej kilka kropli płynu do ust dziecka. Jeśli następnie przykryjesz szklankę, możesz w razie potrzeby podać w ten sposób drugą lub trzecią dawkę tego samego dnia.

Jeśli występują problemy z dawkami doustnymi, np. gdy niemożliwe jest przyjmowanie żadnych środków doustnych, można nabyć lek w postaci roztworu leczniczego (w specjalistycznej aptece homeopatycznej). Należy zakraplać 1 lub 2 krople w punkcie pomiaru tętna na nadgarstku, co zadziała tak samo skutecznie.



David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 9a4398ce53

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Zainwestuj w swoje zdrowie już teraz, aby uchronić się przed rakiem i innymi przewlekłymi chorobami w późniejszym życiu – radzi dr Leigh Erin Connealy

Żyjemy w bezprecedensowych czasach. 1 na 2 osoby w pewnym momencie życia otrzyma diagnozę choroby nowotworowej, a wiek pacjentów, u których się ją rozpoznaje, nadal maleje. Przewiduję, że w ciągu najbliższych 5 lat wskaźniki zachorowań wzrosną o 30%.

Kiedyś rak był chorobą, która dotykała głównie „starych" ludzi, ale teraz już tak nie jest. Kiedyś porównywałam dbałość o zdrowie do konserwacji samochodu. Mówiłam pacjentom, że ludzkie organizmy mają rodzaj gwarancji do ok. 40. roku życia. Wtedy właśnie należy zacząć wszystkie badania przesiewowe i wczesne testy.

Jednak toksyczny świat, w którym żyjemy – zanieczyszczony metalami ciężkimi, pestycydami, smogiem, polami elektromagnetycznymi, substancjami chemicznymi zaburzającymi gospodarkę hormonalną itp. – powoduje gwałtowny wzrost zachorowań na raka także wśród osób, które jeszcze nie rozpoczęły 4 dekady. Przyczyniają się do tego niedoskonałe wybory z zakresu stylu życia. Dlatego teraz, bardziej niż kiedykolwiek kluczowe jest przejęcie kontroli nad stanem zdrowia i rozpoczęcie ochrony tego cudu, który nazywamy życiem.

Musimy skupić się na profilaktyce i samoopiece. Spójrz na to w ten sposób: możesz zapłacić za opiekę zdrowotną teraz lub za leczenie choroby w przyszłości. Niezależnie od tego, ile masz lat, są kroki, które możesz zacząć podejmować już dziś, by pozytywnie wpłynąć na stan zdrowia i wspomóc profilaktykę. Im jesteś młodsza/-y, tym lepiej. Podjęcie już teraz decyzji o wprowadzeniu dożywotnich trwałych zmian w poniższych obszarach może w znacznym stopniu przyczynić się do uniknięcia nowotworu i zwiększyć szanse na długie i wolne od chorób życie.

Prawidłowa dieta

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" – brzmi słynna maksyma Hipokratesa. Dostarczanie organizmowi odpowiedniego pokarmu jest niezbędne do zapobiegania chorobom i utrzymania dobrego stanu zdrowia. Postępuj jak nasi przodkowie – jeśli nie możesz czegoś zabić lub wyhodować, nie jedz tego (nie ma czegoś takiego jak drzewo ciasteczkowe czy krzak bajglowy!).

Jedz dużo bogatych w białko chudych organicznych mięs i drobiu, które pochodzą od zwierząt karmionych w całości lub częściowo trawą ze zrównoważonej hodowli, dziko łowionych ryb, organicznych surowych produktów mlecznych i ekologicznych jajek. Wybieraj różnorodne warzywa liściaste i nieskrobiowe oraz owoce o niskim indeksie glikemicznym. Wypełnij swój talerz kolorowymi błogosławieństwami obfitości Matki Natury.

Spożywaj zdrowe tłuszcze z orzechów, ziaren, awokado i oleju kokosowego. Unikaj dodanych cukrów, węglowodanów skrobiowych i przetworzonej żywności, a jako przyjaznych glikemii zamienników cukru używaj stewii lub owocu mnicha.

Jedną z pomocnych wskazówek jest robienie zakupów głównie w obrębie sklepu spożywczego (mięso, płody rolne, nabiał). Alejki supermarketów wypełniają przetworzone produkty o przedłużonej trwałości, których składniki, są niemożliwe do wymówienia.

Zakupy na lokalnym targu rolniczym to kolejna świetna opcja, jeśli masz do niego dostęp. Dodatkowo rozważ założenie własnego ogrodu. Owoce i warzywa, które pielęgnujesz i zbierasz, będą smakować jeszcze lepiej – i będą wolne od pestycydów.

Wysokiej jakości sen

Żyjemy w świecie pozbawionym snu, co szkodzi zdrowiu na wiele sposobów. Krótkoterminowo niedobór snu może powodować senność i drażliwość, a z czasem przyczyniać się do poważniejszych schorzeń, w tym raka.

Wiele osób kładzie się do łóżka zbyt późno lub korzysta przed snem z emitujących niebieskie światło urządzeń, które zatrzymują produkcję melatoniny, co opóźnia zasypianie. Szczególnie kłopotliwe są nieregularny sen, zaburzenia cyklu snu i czuwania oraz zmiany poziomu melatoniny. W przeglądzie opublikowanym tym roku w czasopiśmie *International Journal of Molecular Sciences* stwierdzono, że „zakłócenia rytmu dobowego mogą sprzyjać nieprawidłowemu rozwojowi komórek i przerzutom nowotworów, potencjalnie z powodu zaburzeń równowagi układu odpornościowego i wahań hormonalnych"[1].



eprasa.pl 9a4398ce53



> Musimy skupić się na profilaktyce i samoopiece. Spójrz na to w ten sposób: możesz zapłacić za opiekę zdrowotną teraz lub za leczenie choroby w przyszłości.

Organizm dobrze funkcjonuje w stanie homeostazy, czyli równowagi, a odpowiednia higiena snu jest integralną częścią utrzymywania go. Aby zapewnić sobie spokojny sen, staraj się kłaść spać mniej więcej o tej samej porze każdej nocy, nie korzystaj z telefonu i nie oglądaj telewizji na godzinę przed położeniem się do łóżka, w przypadku wrażliwości nie spożywaj kofeiny po południu ani wieczorem i upewnij się, że w sypialni jest chłodno i ciemno.

Staraj się przesypiać co najmniej 7 godz. każdej nocy. Jeśli to konieczne, wypróbuj naturalne środki wspomagające sen, takie jak melatonina, korzeń kozłka lekarskiego lub 5-HTP.

Codzienny ruch

Mówi się, że „siedzenie to nowe palenie", a badania wciąż dowodzą, że siedzący tryb życia i brak wystarczającej ilości ruchu są niebezpieczne dla zdrowia. Jak ostrzegał prof. James Levine z Kolegium Medycznego Kliniki Mayo, „Siedzenie jest bardziej niebezpieczne niż palenie, bardziej zdradliwe niż skakanie ze spadochronem i zabija więcej osób niż HIV. Zasiadamy się na śmierć"[2].

Siedzenie przez 8 lub więcej godzin dziennie jest zdecydowanie szkodliwe dla zdrowia, ale brak aktywności można na szczęście zrównoważyć ćwiczeniami. W analizie badań z udziałem ponad 1 mln osób naukowcy doszli do wniosku, że 60-75 min codziennych ćwiczeń o umiarkowanej intensywności może przeciwdziałać skutkom długotrwałego siedzenia[3].

Aby utrzymać aktywność, nie musisz biegać maratonów ani wykonywać energicznych treningów. Wystarczy, że codziennie wstaniesz i rozruszasz ciało. Po posiłkach rób 5-minutowe spacery, aby wspomóc trawienie i ustabilizować poziom cukru we krwi. Ćwicz jogę lub tai-chi albo zapisz się na zajęcia ruchowe. Gdy odbierasz telefony, spaceruj po domu lub na zewnątrz. Spotykaj się ze znajomymi lub współpracownikami na grupowych wędrówkach bądź uprawiaj sporty na świeżym powietrzu, takie jak tenis, aby utrzymywać aktywność i wchłonąć trochę

eprasa.pl 9a4398ce53

dodatkowej witaminy D. Po prostu w miarę możliwości każdego dnia przez co najmniej 30 min wykonuj jakąś pracę fizyczną.

Stres i konflikty pod kontrolą

Prawie każdy pacjent, którego leczyłam w Cancer Center for Healing, zmagał się w życiu z jakąś formą znacznego stresu lub nierozwiązanego konfliktu. Te traumy obejmują rozwód, śmierć i zerwane relacje z przyjaciółmi i bliskimi, a także przewlekły stres spowodowany problemami finansowymi, chorobami i innymi przyczynami.

Mają one ogromny i szkodliwy wpływ na zdrowie. Długotrwałe obciążenie organizmu spowodowane tymi toksycznymi emocjami powiązano z rakiem i innymi poważnymi schorzeniami, dlatego musisz nad nimi zapanować i skupić się na leczeniu.

Jedną z doskonałych metod pozbywania się nieuleczonych traum jest terapia przekształcania percepcji (EVOX). Wykorzystuje energię, tony i modulacje głosu danej osoby, aby określić jej uczucia dotyczące pewnych tematów. Informacje te są nanoszone na wykres percepcji, którego specjalista EVOX używa do ustalania, które charakterystyczne częstotliwości są najlepiej dostosowane do unikalnych stresorów pacjenta. Specjalnie zaprojektowane ręczne widełki przekazują te lecznicze częstotliwości poddawanej zabiegowi osobie, aby pomóc jej „przeprogramować mózg" oraz złagodzić stres, niepokój i przeszłe traumy.

> 60-75 min codziennych ćwiczeń o umiarkowanej intensywności może przeciwdziałać skutkom siedzenia



Odpowiednie nawodnienie

Prawidłowe nawodnienie jest niezbędne do odzyskania i utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz profilaktyki chorób. W końcu 60-70% ludzkiego ciała stanowi woda.

Dobre nawodnienie zapewnia optymalne krążenie oraz dostarczenie tlenu i składników odżywczych do komórek i usuwanie odpadów metabolicznych. Mózg jest jak gąbka – odwodnienie powoduje, że jego tkanki kurczą się i nie funkcjonują normalnie.

Odwodnienie oznacza zagęszczenie krwi, podwyższenie ciśnienia tętniczego oraz negatywny wpływ na wątrobę i nerki. Pragnienie często imituje głód, więc odwodnienie może powodować przejadanie się.

Oto kilka wspaniałych napitków do wypróbowania:
- zielone, czarne i ziołowe herbaty,
- woda gazowana,
- lemoniada ze świeżego soku z cytryny, oczyszczonej wody i odrobiny stewii lub owocu mnicha.

Aby zachować odpowiednie nawodnienie, staraj się wypijać co najmniej 15 ml oczyszczonej wody lub innych (przeważnie) czystych napojów jak te powyższe na kilogram masy ciała każdego dnia.

Ochronne suplementy diety

Nawet jeśli stosujesz idealną dietę, często uzasadnione jest wdrożenie suplementacji. Spójrzmy prawdzie w oczy: jedzenie nie jest już tak zdrowe, jak kiedyś. Uprawy są skąpane w pestycydach, a gleba została pozbawiona składników odżywczych i zanieczyszczona brudną wodą gruntową. Zwierzęta są karmione niezdrową paszą i leczone masą antybiotyków. A większość ludzi, pomimo dobrych intencji, po prostu nie odżywia się tak zdrowo, jak powinna.

Poniżej znajduje się dobra ogólna rekomendacja w zakresie podstawowych suplementów diety. Jednak zdecydowanie sugeruję współpracę ze specjalistą w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, aby ustalić, które preparaty spełnią wszystkie indywidualne potrzeby.



Witamina C Przyjmowana doustnie jest silnym przeciwutleniaczem, wzmacniaczem odporności i przeciwnowotworowym suplementem diety. Stosowana dożylnie w dużych dawkach jest również znanym środkiem zwalczającym raka. **Zalecana dawka: do 10 g na dobę, począwszy od 2 g, ze stopniowym zwiększaniem dawki aż do biegunki (luźnego stolca) – dawka tuż przed jej wystąpieniem jest dawką idealną.**

Witamina D3 pozytywnie wpływa na ponad 200 genów w organizmie i jest silnym sojusznikiem w profilaktyce raka. Wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza stan zapalny i może hamować wzrost komórek rakowych oraz sprzyjać ich śmierci (apoptozie). **Zalecana dawka: postępuj zgodnie z instrukcją na etykiecie preparatu lub, co najlepsze, zbadaj poziom witaminy D3 we krwi i dostosuj dawkę, tak by osiągnąć stężenie 50-70 ng/ml.**

Probiotyki Każdego roku badania łączą zdrowy mikrobiom jelitowy z silnym układem odpornościowym. Zasiedlenie jelit zdrową florą bakteryjną jest integralną częścią ogólnej układanki zdrowotnej. Mikrobiom jest stale atakowany przez toksyny środowiskowe, nadużywanie antybiotyków, nieprawidłową dietę i patogeny, dlatego tak ważne jest codzienne uzupełnianie „dobrych bakterii". **Zalecane dawkowanie: wybierz wysokiej jakości wieloszczepowy preparat probiotyczny i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.**



Kontrola stanu zapalnego

Stan zapalny jest normalną reakcją organizmu na wszelkie urazy czy infekcje. Jednak przewlekły ogólnoustrojowy stan zapalny jest sygnałem ostrzegawczym – informuje, że coś jest nie w porządku.

Przewlekły stan zapalny leży u podstaw niemal każdej choroby,

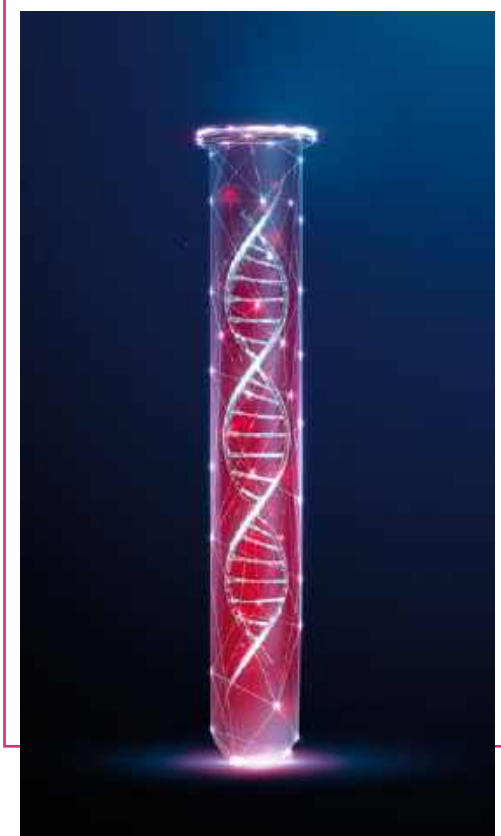
eprasa.pl 9a4398ce53

Weź pod uwagę płynną biopsję

Aby mieć więcej spokoju ducha i być bardziej proaktywnym w kwestii wczesnego wykrywania nowotworów, sugeruję dalsze badania przesiewowe. Jednym z testów krwi, które wykonujemy u niemal każdego pacjenta, jest płynna biopsja ze szwajcarskiego laboratorium – Centrum Badań Genetycznych nad Rakiem – które koncentruje się na personalizacji terapii onkologicznej.

Płynna biopsja wykrywa krążące komórki nowotworowe i krążące wolne DNA nowotworowe we krwi. Odrywają się one od guzów i przemieszczają przez ciało w poszukiwaniu nowych miejsc do „zagnieżdżenia". Płynna biopsja może dokładnie określić obecność pewnych nowotworów na długo przed tym, zanim guz będzie widoczny w badaniu z wykorzystaniem pozytronowej tomografii emisyjnej lub rezonansu magnetycznego. Wczesna diagnostyka pozwala wykryć wiele rodzajów raka we wczesnych stadiach, co poprawia wyniki leczenia i zazwyczaj zapewnia pacjentom lepsze rokowania.

Używamy również różnych testów z supernowoczesnego centrum badawczego Datar Cancer Genetics. Badania te pomagają diagnostyce przesiewowej, rozpoznawaniu i monitorowaniu wielu rodzajów raka. Niektóre testy Datar, podobnie jak płynna biopsja, wykrywają krążące komórki nowotworowe, podczas gdy inne określają skuteczność różnych leków chemioterapeutycznych, leków reprofilowanych i suplementów diety w przypadku konkretnych nowotworów. Ten rodzaj zindywidualizowanych analiz prowadzi do powstawania spersonalizowanych, precyzyjnie dostrojonych protokołów leczenia, które dają naszym pacjentom największą szansę na walkę z rakiem i jego pokonanie.



w tym raka. W miarę upływu miesięcy i lat jego trwania funkcjonowanie komórek ulega upośledzeniu, a narządy i układy organizmu stopniowo zaczynają zawodzić. Na szczęście proste badanie krwi może zmierzyć poziom białka C-reaktywnego (CRP), aby ustalić obecność stanu zapalnego.

U zdrowych osób bardzo niskie poziomy CRP powinny być obecne w dowolnym momencie. Zazwyczaj stężenie poniżej 0,3 mg/dl uważa się za normalne, a te w zakresie 0,3-1 mg/dl za normalne lub nieznacznie podwyższone w wyniku takich stanów jak otyłość, ciąża, cukrzyca, przeziębienie, choroba dziąseł lub siedzący tryb życia. Umiarkowane podwyższenie poziomu – 1-10 mg/dl – wskazuje na ogólnoustrojowy stan zapalny wywołany problemem autoimmunologicznym, nowotworem, zaburzeniami serca lub poważną infekcją. Stężenie CRP powyżej 10 mg/dl sygnalizuje ostre infekcje bakteryjne lub wirusowe, układowe zapalenie naczyń lub poważny uraz. Poziom 50 mg/dl lub wyższy to wynik potencjalnie śmiertelnych zakażeń bakteryjnych, takich jak sepsa[4].

Wiele zmian z zakresu stylu życia, takich jak redukcja masy ciała, suplementacja kwasów tłuszczowych omega-3, kurkuminy i witaminy C, regularna aktywność fizyczna i stosowanie diety przeciwzapalnej, można dopasować do indywidualnych potrzeb dzięki wsparciu specjalisty w dziedzinie medycyny integracyjnej i/lub dietetyka.

Zdrowie pod kontrolą

Chociaż nie da się cofnąć czasu, możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, niezależnie od wieku. Współpracuj z zaufanym specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej, który wierzy w opiekę zdrowotną, a nie zarządzanie chorobami, i zachęcaj młodsze osoby w swoim życiu do tego samego. Im wcześniej połączysz siły z praktykiem medycyny funkcjonalnej, tym lepiej.

Oprócz wczesnych badań kontrolnych i corocznych kompleksowych testów krwi zdecydowanie polecam znalezienie w pobliżu specjalisty, który może przeprowadzić badanie bioimmunologiczne. Za pomocą punktów akupunktury ocenia ono ścieżki meridianowe, aby określić, jak energia przepływa przez ciało. Blokady w określonych obszarach wskazują na problemy w odpowiednich narządach i układach organizmu. Ten rodzaj badania może wykryć raka we wczesnym stadium i jest kluczowym narzędziem wspomagającym w dostrajaniu protokołów profilaktyki leczenia różnych chorób.

Jeśli chcemy przetrwać i rozwijać się, musimy przenieść zbiorową uwagę na optymalizację człowieka, wczesne wykrywanie nowotworów oraz zapobieganie zarówno im, jak i innym chorobom przewlekłym. Przyjdź do mnie i mojego zespołu w Center for New Medicine w Irvine w Kalifornii lub znajdź specjalistę o podobnych poglądach w swojej okolicy. Inwestycja w profilaktykę teraz pomoże uniknąć przypłacenia tego zaniedbania zdrowiem w przyszłości.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci, 2024; 25(11): 5846
2. Mary MacVean, ""Get Up!' or Lose Hours of Your Life Every Day, Scientist Says," July 31, 2014, latimes.com
3. Edward R. Laskowski, "What Are the Risks of Sitting Too Much?," July 13, 2022, mayoclinic.org
4. Sara M. Nehring et al., *C Reactive Protein* (StatPearls, 2024)

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl 9a4398ce53

8 SPOSOBÓW NA

Wrzody trawienne



Są to uszkodzenia i ubytki błony śluzowej, wyścielającej przewód pokarmowy, w których pojawia się naciek zapalny i martwica, a ich objawem jest przede wszystkim piekący ból i dyskomfort w nadbrzuszu, czasem też mdłości, wzdęcia, zaparcia lub biegunki. Najczęściej pojawiają się w żołądku lub dwunastnicy. Przy wrzodach dwunastnicy ból zmniejsza się po posiłku, podczas gdy w przypadku wrzodów żołądka posiłek może nasilać dolegliwości. Czasem choroba wrzodowa może przebiegać niemal bezobjawowo, ale bywa też, że prowadzi do poważnych powikłań, takich jak krwawienia, a nawet perforacja ściany przewodu pokarmowego, stwarzająca bezpośrednie zagrożenie życia.

Ogólną przyczyną powstawania wrzodów trawiennych jest brak równowagi pomiędzy agresywnymi czynnikami układu trawiennego (kwasem żołądkowym i pepsyną) a czynnikami chroniącymi śluzową wyściółkę przewodu pokarmowego (barierą śluzową, wydzielaniem prostaglandyn i glikoprotein, odpowiednim ukrwieniem, regeneracją komórek i enzymami przeciwutleniającymi). Główne czynniki odpowiedzialne za rozwój wrzodów to infekcja bakteriami *Helicobacter pylori* oraz stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Jednak jak pokazało badanie populacji osób hospitalizowanych we Francji, 1 na 5 przypadków wrzodów trawiennych nie jest wywołany ani przez *H. pylori*, ani przez NLPZ[1]. Czasem do ich wystąpienia przyczyniają się: stres, palenie, picie alkoholu i… geny.

Ważnym elementem zapobiegania i leczenia choroby wrzodowej jest właściwa dieta. Niektóre produkty mogą sprzyjać stanom zapalnym i uszkodzeniom śluzówki. Należą do nich m.in. produkty wysoko przetworzone i działające prozapalnie, duże ilości soli, kawa, czarna herbata, napoje gazowane oraz rafinowane węglowodany. Z kolei błonnik spożywczy spowalnia opróżnianie żołądka w czasie, gdy jeszcze znajduje się w nim znaczna ilość kwasów trawiennych, dzięki czemu działa ochronnie na śluzówkę. Korzystny wpływ mają też witaminy działające przeciwutleniająco (C i E) oraz zwiększające produkcję śluzu (A). Badania potwierdzają wielkie znaczenie naturalnych polifenoli w zapobieganiu i leczeniu choroby wrzodowej. Ich działanie jest wielotorowe i polega m.in. na przyspieszaniu procesów gojenia śluzówki, podnoszeniu poziomu prostaglandyn, wzmacnianiu mechanizmów ochronnych śluzówki, wymiataniu wolnych rodników i zmniejszaniu uszkodzeń oksydacyjnych, a także hamowaniu wydzielania kwasu żołądkowego, redukcji stanu zapalnego poprzez obniżanie poziomu cytokin prozapalnych oraz hamowaniu aktywności enzymów wydzielanych przez bakterie *H. pylori*.

Oto kilka prostych sposobów, które mogą przynieść ulgę w dolegliwościach i ułatwić proces gojenia się ubytków.

1. PIJ SOK ZE ŚWIEŻEJ KAPUSTY

Jest to od dawna znany środek łagodzący dolegliwości wrzodowe i dość wcześnie wzbudził zainteresowanie naukowców. Już w 1949 r. przeprowadzono badanie, w którym 13 pacjentów z wrzodami trawiennymi wypijało codziennie przynajmniej litr soku z kapusty. U wszystkich nastąpiła szybka poprawa, a u 11 z nich wrzody zagoiły się w ciągu 6-9 dni, czyli blisko 6-krotnie szybciej niż przy zastosowaniu standardowego leczenia[2]. Kilka lat później ci sami badacze zastosowali kurację sokiem z kapusty u 100 pacjentów, z których większość stosowała już wcześniej, choć bezskutecznie, leczenie konwencjonalne. U 81% uczestników spożywanie ok. 1 l soku z kapusty dziennie, podzielonego na 4-5 dawek, przyniosło ustąpienie wrzodów w ciągu tygodnia[3]. Zdaniem badaczy, takie działanie zawdzięcza kapusta przede wszystkim zawartej w niej S-metylometioninie, której nadali nazwę witaminy U (od angielskiego „ulcer” – „wrzód”). Związek ten, występujący także (choć w mniejszych ilościach) w innych zielonych warzywach, takich jak szpinak, bok choy, jarmuż, brokuł i szparag, ma działanie przeciwzapalne i wspomaga gojenie się śluzówki. Czerpać go można jednak tylko z produktów surowych lub fermentowanych, gdyż bardzo szybko rozpada się w wyższych temperaturach.



eprasa.pl 9a4398ce53

2. POLUB BURAKI I RUKOLĘ



Czerwone buraki są wyjątkowo bogatym źródłem związków o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwwrzodowym. Sok z nich obniża kwasowość soku żołądkowego i hamuje uszkodzenia śluzówki, ochraniając ją przed atakiem kwasów. Zmniejszając utlenianie lipidów, zapobiega także jej uszkodzeniom oksydacyjnym. Silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające mają zawarte w burakach barwniki – betalainy. Zmniejszają one infiltrację neutrofilów do wrzodziejących tkanek, obniżają poziom mediatorów prozapalnych i zwiększają poziom cytokin przeciwzapalnych[4]. Tłumią też aktywność 2 ważnych enzymów uczestniczących w procesach zapalnych śluzówki – lipooksygenazy i hialuronidazy. W doświadczeniach na zwierzętach skuteczne działanie betalain obserwowano przy podawaniu ekstraktu w dawce 800 mg/kg wagi ciała[5]. Podobnie działa należąca do rodziny krzyżowych rukola. Ta popularna sałata dzięki zawartości flawonoidów, steroli i triterpenów, a także kwercetyny i jej pochodnych, wykazuje silne działanie przeciwwrzodowe, cytoprotekcyjne oraz przeciwutleniające. Zmniejsza też wydzielanie kwasu żołądkowego i wzmacnia mechanizmy obronne śluzówki, pomagając zachować odpowiednią ilości śluzu i zwiększając wydzielanie prostaglandyn. Ekstrakt z rukoli silnie hamuje działanie ureazy – enzymu niezbędnego bakteriom *Helicobacter pylori* do metabolizmu i kolonizacji śluzówki, a wywołującego intensywną reakcję zapalną organizmu[6].

3. JEDZ MIÓD



Wśród licznych zalet zdrowotnych miodu ważne miejsce zajmują jego własności przyspieszające gojenie ran, a także działanie przeciwutleniające i cytoprotekcyjne, czyli chroniące komórki przed szkodliwymi wpływami. Ale na tym nie kończy się jego dobroczynny wpływ na owrzodzenia. Dzięki działaniu przeciwbakteryjnemu miód może też pomagać w walce z *Helicobacter pylori*, a tym samym zapobiegać chorobie wrzodowej. Potwierdzono to w badaniu *in vitro*, gdzie roztwór miodu o stężeniu 20, a nawet 10% hamował rozwój tych bakterii[7]. Przegląd 5 badań prowadzonych na zwierzętach potwierdził, że w każdym z nich odnotowano skuteczne działanie miodu na wrzody trawienne, choć stosowano w nich różne rodzaje miodu i różne jego dawki[8].

eprasa.pl 9a4398ce53



5. SIĘGNIJ PO OLEJ Z CZARNUSZKI

W badaniu na zwierzętach tłuszcz ten chronił przed wrzodami ze skutecznością porównywalną do ranitydyny – leku standardowo stosowanego w terapii tego schorzenia[10]. Jeden z najważniejszych związków zawartych w czarnuszce – tymochinon – obniża kwasowość żołądka i normalizuje funkcjonowanie pompy protonowej, czyli białek błonowych, transportujących jony wodoru do żołądka. Czarnuszka zwiększa też wydzielanie śluzu, chroniąc komórki błon śluzowych przed kwasem. Ekstrakty i olej z czarnuszki mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, a w badaniach *in vitro* ekstrakt z niej w 100% zahamował wzrost wszystkich badanych szczepów *Helicobacter pylori*[11]. Warto też wspomnieć, że roślina odznacza się silnym działaniem przeciwzapalnym (dzięki hamowaniu produkcji cytokin prozapalnych przez tymochinon), a także przeciwutleniającym. Wiele zwartych w niej związków działa synergistycznie, wzajemnie wzmacniając swoje własności. Spożywanie czarnuszki nawet w niezbyt wysokich dawkach powoduje też wzrost poziomu glutationu żołądkowego, co przyspiesza gojenie śluzówki[12]. Niestety, poddanie jej działaniu wysokiej temperatury sprawia, że traci ona wiele swych cennych właściwości.

4. WYPRÓBUJ LUKRECJĘ

Flawonoidy zawarte w jej korzeniu chronią śluzówkę przewodu pokarmowego poprzez hamowanie stanów zapalnych, ochronę i regenerację komórek, a także regulowanie i normalizowanie składu mikrobioty jelitowej. Korzeń lukrecji zawiera saponiny, przede wszystkim glicyryzynę, a także izoflawonoid – glabrydynę. Obydwa te związki hamują wytwarzanie reaktywnych form tlenu i wymiatają wolne rodniki, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym, powodującym m.in. uszkodzenia błon komórkowych. Glicyryzyna zwiększa wydzielanie śluzu przez błony śluzowe, co pomaga chronić wyściółkę żołądka, a także przyspiesza proces gojenia i łagodzi ból. Hamujący wpływ na rozwój wrzodów wywiera również inny składnik rośliny – beta-sitosterol. W badaniu *in vitro* potwierdzono też, że ekstrakt z niej o stężeniu porównywalnym do stężenia uzyskiwanego przy spożyciu preparatów z lukrecją hamował wzrost *Helicobacter pylori*[9]. Stosując to zioło, należy jednak zachować ostrożność, gdyż może ona podwyższać ciśnienie krwi, a także wchodzić w interakcje z niektórymi lekami (m.in. moczopędnymi i nasercowymi). Nie należy stosować lukrecji dłużej niż przez 3-4 tygodnie ani przyjmować zbyt wysokich dawek.



6. POSTAW NA KISZONKI

Bakterie kwasu mlekowego (np. *Lactobacillus*) obecne w produktach fermentowanych wykazują bezpośrednie działanie przeciwko *Helicobacter pylori*, pozwalające ograniczyć szkodliwą kolonizację przewodu pokarmowego. Zmniejszają one także stany zapalne, poprawiają odpowiedź immunologiczną, wymiatają wolne rodniki, zapobiegając uszkodzeniom oksydacyjnym, a także przeciwdziałają zmniejszaniu ilości śluzu, ogólnie wzmacniając barierę ochronną śluzówki. Mogą być skutecznym wsparciem konwencjonalnego leczenia farmakologicznego. Badacze stwierdzili, że wysokie spożycie fermentowanych produktów mlecznych powiązane jest z niższym ryzykiem rozwoju wrzodów trawiennych, choć spożycie mleka wiąże się z podwyższonym ryzykiem[13]. Śmiało sięgaj więc po kefir, jogurt, a także kiszoną kapustę i kwas buraczany.



eprasa.pl 9a4398ce53

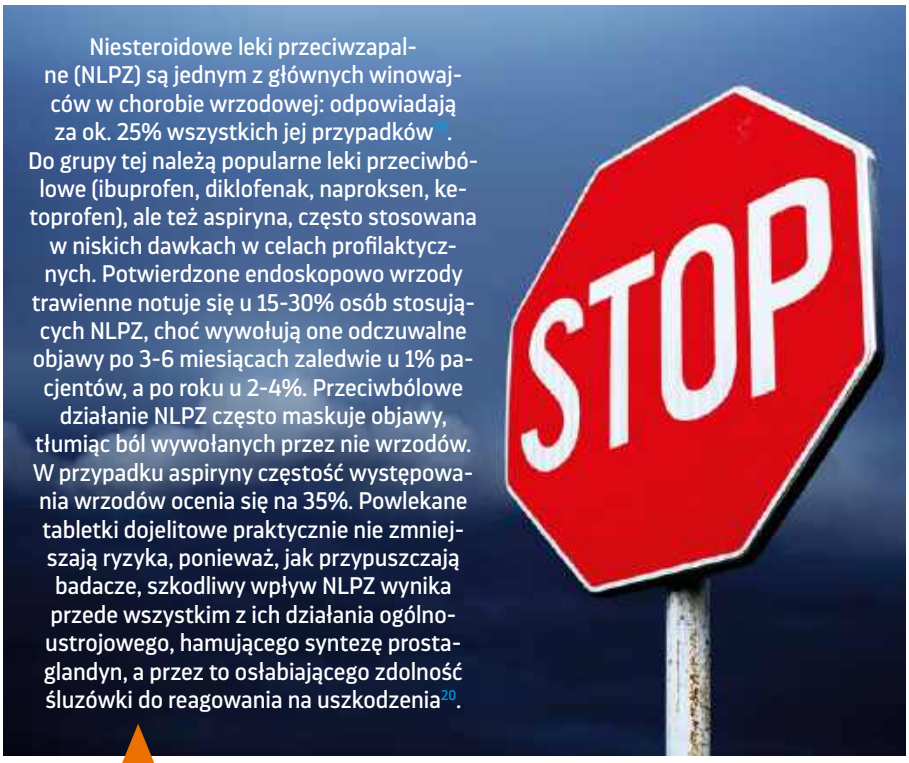


7. STOSUJ KOZIERADKĘ I LEN

Ekstrakt z nasion kozieradki dostarcza licznych fitoskładników o działaniu przeciwutleniającym, a także chroniącym śluzówkę dzięki wysokiej zawartości galaktomannanów, które tworzą barierę ochronną wokół błony śluzowej wyścielającej żołądek. Żel z nasion wykazuje skuteczność w zapobieganiu rozwojowi wrzodów przewyższającą lek omeprazol[14]. Napar z kozieradki można przygotować, zalewając wrzącą wodą 2 g (1 płaską łyżeczkę) nasion. Dzienna dawka nie powinna przekraczać 6 g. Ochronne i lecznicze działanie ma także napar z siemienia lnianego i olej lniany. Zawarte w nich lignany wymiatają wolne rodniki, a śluz powstający po zaparzeniu nasion chroni śluzówkę żołądka. W badaniu prowadzonym na szczurach olej lniany w dawce 5 ml/kg wagi ciała zmniejszał rozmiary wrzodów skuteczniej niż ramitydyna[15]. Aby przygotować napar, należy zalać gorącą wodą 1-2 łyżki stołowe świeżo zmielonego siemienia lnianego i pozostawić na ok. 30 min, co jakiś czas mieszając, aż ziarna napęcznieją i będą przypominać kisiel. Najlepiej stosować na czczo.

BIBLIOGRAFIA

1. Aliment Pharmacol Ther 2013; 38: 946-54
2. Calif Med. 1949 Jan;70(1):10-5
3. Calif Med. 1952 Oct;77(4):248-52
4. Journal of Food Quality Volume 2023, Article ID 2215454
5. Journal of Food Processing and Preservation, 2023, 9522830
6. J Evid Based Complementary Altern Med. 2014 Jul;19(3):176-180
7. Trop Gastroenterol. 1991 Jul-Sep;12(3):139-43
8. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Jul 15;2018:7515692
9. Iranian Journal of Pharmaceutical Research (2007) 6 (1): 69-72
10. Journal of Pre-Clinical and Clinical Research 2023, Vol 17, No 1, 10-15
11. World J Gastroenterol 2005; 11(47): 7499-7507
12. Saudi Journal of Biological Sciences (2016) 23, 542-53
13. Eur J Clin Nutr 52, 668–674 (1998)
14. J Ethnopharmacol. 2002 Aug;81(3):393-7
15. Libyan J Med. 2008 Dec 1;3(4):166-9
16. World J Gastroenterol. 2016 Mar 7;22(9):2736-48
17. DARU Volume 14, No. 2, 2006
18. Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci (2014) 3(1): 347-354
19. Int J Drug Dev Res J, Vol.14 No. 10: 981
20. Journal of the Malta College of Pharmacy Practice, Issue 10 Summer 2005



Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) są jednym z głównych winowajców w chorobie wrzodowej: odpowiadają za ok. 25% wszystkich jej przypadków[19]. Do grupy tej należą popularne leki przeciwbólowe (ibuprofen, diklofenak, naproksen, ketoprofen), ale też aspiryna, często stosowana w niskich dawkach w celach profilaktycznych. Potwierdzone endoskopowo wrzody trawienne notuje się u 15-30% osób stosujących NLPZ, choć wywołują one odczuwalne objawy po 3-6 miesiącach zaledwie u 1% pacjentów, a po roku u 2-4%. Przeciwbólowe działanie NLPZ często maskuje objawy, tłumiąc ból wywołanych przez nie wrzodów. W przypadku aspiryny częstość występowania wrzodów ocenia się na 35%. Powlekane tabletki dojelitowe praktycznie nie zmniejszają ryzyka, ponieważ, jak przypuszczają badacze, szkodliwy wpływ NLPZ wynika przede wszystkim z ich działania ogólnoustrojowego, hamującego syntezę prostaglandyn, a przez to osłabiającego zdolność śluzówki do reagowania na uszkodzenia[20].

8. DODAWAJ KURKUMĘ I IMBIR

Kurkumina, żółty barwnik i najważniejszy z polifenli zawartych w kurkumie, ma wyjątkowo szerokie działanie prozdrowotne, m.in. silne własności przeciwzapalne i przeciwutleniające (porównywalne z witaminą E i C). Badania *in vitro* i *in vivo* potwierdziły też, że hamuje ona wzrost szczepów *Helicobacter pylori*, a nawet może całkowicie wyeliminować je z żołądka[16]. Zwiększa także produkcję śluzu chroniącego błony śluzowe i zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych. Również imbir działa korzystnie na owrzodzenia śluzówki dzięki swym własnościom przeciwzapalnym, hamowaniu wydzielania cytokin prozapalnych i infiltracji neutrofilów. Wpływa również na produkcję śluzu, chroniąc błony śluzowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i kwas żołądkowy. Badania na zwierzętach pokazały, że kłącze blokuje wydzielanie kwasu żołądkowego w stopniu zbliżonym do leku cymetydyny, a jego ogólna skuteczność jest porównywalna do ranitydyny[17] i omeprazolu[18].



eprasa.pl 9a4398ce53

Dobry wybór dla zdrowia



Kompleksowa ochrona

Singularis
Tran z sardeli peruwiańskich
Cena: 33,81 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten niezwykły suplement diety to połączenie naturalnych kwasów tłuszczowych omega-3 dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Innowacyjna formuła produktu zawiera idealne proporcje obu kwasów tłuszczowych 3:2 (EPA:DHA) w jednej kapsułce.

Dzięki temu tran z sardeli peruwiańskich zapewnia zdrowie układu krążenia, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia 250 mg EPA i DHA).

Z kolei dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego pomaga utrzymać prawidłowe widzenie oraz funkcjonowanie mózgu (przy spożyciu 250 mg DHA dziennie).

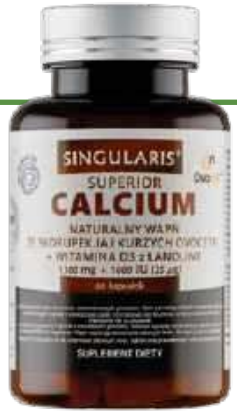
W kapsułkach zamknięto aktywny biologicznie tran w naturalnej postaci, zawierający witaminy A i D3. Suplement przeznaczony dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia.



Dla anemików i ciężarnych

Singularis
Żelazo kompleks
Cena: 33,43 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety składa się z żelaza w postaci bisglicynianu żelaza oraz Bioactive complex, którego składniki pozytywnie wpływają na wchłanianie żelaza, regulują perystaltykę jelit oraz dostarczają łatwo przyswajalnych składników mineralnych. Dzięki temu nie powoduje zaparć ani podrażnień jelitowo-żołądkowych. Preparat przygotowano z myślą o kobietach w ciąży mających zwiększone zapotrzebowanie na żelazo. Pierwiastek ten wspomaga: prawidłową produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny, a dzięki temu prawidłowy transport tlenu w organizmie, sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego oraz właściwy proces podziału komórek. Zawarta w suplemencie witamina C – wspiera wchłanianie żelaza, inulina poprawia perystaltykę jelit, a algi – spirulina i chlorella dostarczają wszystkich niezbędnych dla organizmu aminokwasów, oraz licznych witamin i minerałów. Ponadto chlorella ma pozytywny wpływ na produkcję komórek krwi, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego oraz wątroby.



Przyjaciel kości

Singularis
Calcium naturalny wapń ze skorupek jaj kurzych Ovocet + witamina D3 z lanoliny 1300 mg +1000 IU
Cena: 39,65 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Zawarte w tym produkcie składniki aktywne wspierają zachowanie zdrowia układu ruchu. Wapń zapewnia właściwą mineralizację kości oraz sprawne działanie układu nerwowego i mięśni. Natomiast witamina D3 wpływa na wzrost jelitowego wchłaniania wapnia i sekrecji kalcytoniny, zmniejszenie utraty tkanki kostnej oraz poprawę jakości kości (m.in. poprzez wzmożenie procesu reperacji kości i syntezy macierzy kostnej).

Suplement diety Calcium naturalny wapń ze skorupek jaj kurzych 1300 mg + witamina D3 1000 IU wytwarzany jest za pomocą opatentowanych procesów, które pozwalają oddzielić zewnętrzną część jaja – powłokę (zawierająca węglan wapnia) – od wewnętrznej części (membrana), bez użycia żadnych substancji chemicznych. Badania wykazały, że wchłanialność tak pozyskanego wapnia wynosi aż 98%.



Wparcie serca i mózgu

Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Cena: 48,09 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*. Dzięki czemu stanowi synergiczne połączenie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w Naturalnym oleju z kryla antarktycznego Singularis Superior wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, wpływają na utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów we krwi oraz regulację ciśnienia krwi, jak również usprawniają widzenie. Preparat przeznaczony dla osób dorosłych.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 9a4398ce53



Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.



Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.



Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.



Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 9a4398ce53



Na świeży oddech i kłopoty z gardłem



Reutter
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
Cena: ok. 12 zł

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Wzmocnij odporność



Camelyn
Camelyn-M1, Camelyn-M2
Cena: 229 zł (opakowanie Camelyn-M1 10 ampułek doustnych i do inhalacji)
309 zł (opakowanie Camelyn-M2 30 kapsułek)
www.camelyn.pl

Camelyn-M1 i Camelyn-M2 wytwarzany jest ze specjalnego rodzaju miodu pszczelego i zawiera wysoce aktywne biologicznie substancje pochodzenia pszczelego, w tym aldehydy, kwasy karboksylowe, fenole i ketony. Wykazuje działanie przeciwzapalne i immunomodulujące – wzmacnia odporność humoralną i komórkową. Stymuluje m.in. wydzielanie cytokin, których zadaniem jest regulowanie odpowiedzi immunologicznej i aktywności białych krwinek, zwiększa także stosunek limfocytów T-pomocniczych i T-cytotoksycznych oraz wzmacnia przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe działanie makrofagów. Peptydy miodu zawarte w Camelyn-M2 mogą również niszczyć bezpośrednio wirusy, grzyby i bakterie oraz wspierają organizm w rekonwalescencji.

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry



Pharma Nord
Bio-Selen+Cynk
Cena: ok. 88,00 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Bio-Selen+Cynk to suplement diety wspierający odporność, funkcjonowanie tarczycy oraz zdrowie skóry. Selen i cynk chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspierają prawidłowy metabolizm. Selen w formie SelenoPrecise® charakteryzuje się wysoką biodostępnością – aż 89% zawartego w nim selenu jest efektywnie przyswajalne przez organizm. Cynk wzmacnia odporność i wspiera procesy enzymatyczne. Produkt zawiera także witaminy C i E, które dzięki właściwościom antyoksydacyjnym dodatkowo chronią komórki przed uszkodzeniami. Regularne przyjmowanie jednej tabletki dziennie podczas posiłku dostarcza optymalną dawkę składników odżywczych, wspomagając codzienną troskę o zdrowie. Suplement jest wytwarzany zgodnie z wysokimi standardami duńskiej kontroli farmaceutycznej, co gwarantuje jego jakość i bezpieczeństwo.



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 9a4398ce53



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.



Ozonella dla odwodnionej, wysuszonej skóry

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl
tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.



Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

Dystrybutor: ABRh Plus
Criorectum sztyft krioterapeutyczny wielokrotnego użytku
Cena: ok. 50 zł
www.criorectum.pl

Bardzo szybkie działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwświądowe. Brak skutków ubocznych. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Skuteczny w każdym stopniu hemoroidów. Sztyft stosowany jest również przy leczeniu szczeliny odbytu oraz po zabiegach chirurgicznych – redukuje obrzęki pozabiegowe. Zasada działania sztyftu Criorectum opiera się na uznanej przez medycynę i stosowanej od wielu lat krioterapii. Kuracja Criorectum jest w 100% naturalna. Wyrób medyczny produkowany w Polsce, dostępny na rynku od kilkunastu lat. Do nabycia w aptekach stacjonarnych i internetowych.



Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 9a4398ce53



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 9a4398ce53



Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów lutowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Zaraźliwa miłość
- Temat numeru: Przechyl szalę zwycięstwa w walce z cukrzycą
- Staw czoło męskiemu przekwitaniu
- Jak pokonałem raka – historia Chrisa Warka
- Co w Twoim domu zaburza hormony?
- Jak sobie radzić z… POChP Podwyższoną bilirubiną



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 1/2025
na licencji WDDTY

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 9a4398ce53



CHMIEL (*HUMULUS LUPULUS*)

To wieloletnia roślina, znana głównie jako kluczowy składnik piwa. Choć najczęściej kojarzona jest z browarnictwem, zasługuje także na uwagę ze względu na swoje prozdrowotne właściwości. Zioło to może być stosowane w terapii bezsenności, łagodzeniu objawów menopauzy, wspieraniu układu odpornościowego, a także w profilaktyce nowotworów.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Pierwsze wzmianki o użyciu chmielu w celach kulinarnych i leczniczych pojawiły się w IX w., kiedy zaczęto stosować go jako konserwant w browarnictwie, zastępując wcześniejsze mieszanki ziołowe. Uprawa na skalę przemysłową rozpoczęła się w Europie Środkowej, głównie w Niemczech i Czechach, gdzie powstały słynne regiony upraw, takie jak Hallertau czy Žatec. Obecnie największymi producentami chmielu są Stany Zjednoczone, Chiny, Niemcy, Czechy, Słowenia i Polska.

Nie każdy wie, że jego młode pędy można spożywać na surowo lub po ugotowaniu. Stanowią smaczny i odżywczy dodatek do potraw.

Chmiel jest bogaty w substancje bioaktywne, które decydują o jego licznych właściwościach prozdrowotnych i szerokim zastosowaniu. Kwasy żywiczne alfa (humulony) i beta (lupulony) mają kluczowe znaczenie w browarnictwie, odpowiadając za goryczkę piwa. Do tego wykazują działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe[1]. Źródłem charakterystycznej goryczki jest także lupulina, mająca właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

Pozyskany z zioła olejek eteryczny zawiera ponad 200 składników, takich jak myrcen, humulen, kariofilen i farnesen, które nadają jej charakterystyczny aromat i właściwości uspokajające. Z kolei zawarte w nim flawonoidy, takie jak kwercetyna, rutyna i ksantohumol to silne antyoksydanty, chroniące komórki przed stresem oksydacyjnym. Neutralizują wolne rodniki, opóźniając procesy starzenia się komórek i zmniejszając ryzyko chorób przewlekłych, takich jak miażdżyca.

Katechiny i proantocyjanidyny to związki polifenolowe, które wspomagają układ krążenia. Potwierdzono także, że ekstrakty chmielu bogate w alkohole cukrowe (głównie mio-inozytol) i kwasy organiczne (tj. glukuronowy i jabłkowy) skutecznie rozpuszczają kamienie nerkowe[2].



Działanie nasenne

Roślina ta znana jest przede wszystkim z właściwości uspokajających. Jest stosowana jako naturalny środek nasenny i wyciszający. Ekstrakty z szyszek chmielu zawierają związki, takie jak myrcen i humulen, które działają na ośro-

BIBLIOGRAFIA

1. Pharmaceutics 2023, 15(12), 2769
2. J. Cryst. Growth. 2010;312:3525-32
3. Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. Herbal medicines., Pharmaceutical Press 2007
4. Nutrients 2023, 15(12), 2688
5. Iwaniuk P., Terlecka P. Ksantohumol – przeciwnowotworowy prenyloflawonoid zawarty w chmielu zwyczajnym (Humulus lupulus L.). W: Chwil M., Skoczylas M.M. (red.). Współczesne badania nad stanem środowiska i leczniczym wykorzystaniem roślin. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, s. 81-88
6. Appl. Microbiol. Biotechnol. 2021;105:4343-56
7. J. Herb. Med. 2022;33:100566
8. Oxid Med Cell Longev. 2018 Jul 24;2018:5919237
9. Bohumír. Hlava: Rośliny kosmetyczne. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1984, s. 122

eprasa.pl 9a4398ce53

dek nerwowy, ułatwiając zasypianie i poprawiając jakość snu[3]. Połączenie chmielu z walerianą bywa stosowane w leczeniu bezsenności. Pomaga także w redukcji napięcia nerwowego.

Zastosowanie chmielu:

Herbatka uspokajająca
Zalej łyżeczkę suszonych szyszek chmielu i łyżeczkę ziela melisy szklanką wrzącej wody. Parz pod przykryciem przez 10 min. Po tym czasie odcedź. Pij przed snem, aby zrelaksować się i łatwiej zasnąć.

Napój na trawienie
Przygotuj napar z łyżeczki szyszek chmielu i dodaj do niego odrobinę miodu oraz sok z cytryny. Pij po ciężkostrawnym posiłku, to wspomoże trawienie.

Domowy olejek do masażu relaksacyjnego
Wymieszaj 50 ml oleju migdałowego z 5 kroplami olejku chmielowego. Masaż karku i ramion przez kilka minut złagodzi napięcie mięśniowe.

Kąpiel relaksacyjna
Garść szyszek chmielu zawiń w gazę, zawiąż i wrzuć do wanny z gorącą wodą. Pozostaw na 15 minut. Kąp się przez 20 min, aby odprężyć ciało i zredukować stres.

Poduszka nasenna z chmielem
Uszyj mały woreczek z bawełny i wypełnij go suszonymi szyszkami chmielu oraz lawendą. Umieść poduszeczkę na łóżku blisko głowy, aby poprawić jakość snu.

Tonik do skóry tłustej
Zaparz 2 łyżeczki szyszek chmielu w 100 ml wrzącej wody. Po ostygnięciu odcedź napar i przechowuj w lodówce. Przemywaj twarz 2 razy dziennie, aby zmniejszyć przetłuszczanie skóry.

Syrop na odporność
Zagotuj litr wody z 50 g szyszek chmielu, odstaw na 30 min. Odcedź i dodaj łyżkę miodu lipowego. Przelej do butelki i pij po łyżce dziennie w okresie zwiększonego ryzyka infekcji.

Chmielowa inhalacja
Dodaj 2 łyżki suszonych szyszek chmielu do miski z gorącą wodą. Nachyl się nad parą, przykryj głowę ręcznikiem i wdychaj przez 10 min, aby oczyścić drogi oddechowe.

Domowy krem przeciwzmarszczkowy
Podgrzej 50 ml masła shea w kąpieli wodnej, dodaj łyżeczkę mocnego naparu z szyszek chmielu i dokładnie wymieszaj. Stosuj codziennie wieczorem na twarz. Przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.

Ochrona kości

Chmiel zawiera fitoestrogeny, w tym 8-prenylnaryngeninę. Związek ten naśladuje działanie estrogenu. Niedobór tego hormonu zwiększa ryzyko osteopenii (obniżenie gęstości kości) i osteoporozy, a co za tym idzie – ryzyko złamań.

Międzynarodowy zespół badawczy przeprowadził eksperyment z udziałem kobiet po menopauzie, u których zdiagnozowano osteopenię. U wszystkich pań przed i po terapii zbadano gęstość mineralną kości, a także mikrobiom i poziom krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Po 48 tygodniach u uczestniczek przyjmujących wapń, witaminy i chmiel stwierdzono zwiększenie gęstości kości, ponadto zaobserwowano u nich zwiększoną liczebność bakterii jelitowych z rodzaju *Turicibacter* i *Shigella*, których obecność powiązano już z całkowitą gęstością kości[4].

Działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe

Wykazano, że znajdujący się w roślinie związek czynny – ksantohumol wykazuje potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie wobec nowotworów płuc, piersi, jajnika, prostaty, jelita grubego oraz nowotworów mózgu, jak glejak wielopostaciowy i nerwiak zarodkowy[5]. Hamuje namnażanie się komórek nowotworowych i promuje ich apoptozę[6]. Działanie przeciwzapalne związków chmielowych może być pomocne w regulacji procesów zapalnych w organizmie i w łagodzeniu objawów takich schorzeń jak reumatoidalne zapalenie stawów.

Pomoc w trawieniu

Obecne w roślinie związki gorzkie, takie jak lupulina, stymulują produkcję śliny i soku żołądkowego oraz wydzielanie śluzu bogatego w mukopolisacharydy. Ułatwia to trawienie i wchłanianie pokarmu, a w konsekwencji pobudza apetyt[7]. Zioło wykazuje także działanie przeciwbakteryjne, co pomaga w zwalczaniu patogenów układu pokarmowego.

Wsparcie układu immunologicznego

Dzięki zawartości polifenoli i flawonoidów chmiel wspiera naturalną odporność organizmu, zmniejszając jego podatność na infekcje bakteryjne i wirusowe. W badaniach *in vitro* wykazano, że kwasy żywiczne mogą ograniczać replikację niektórych wirusów RNA, takich jak wirus grypy[8].

Chmiel dla urody

Ekstrakty z rośliny są cenione za swoje właściwości przeciwstarzeniowe – zawierają bowiem ksantohumol, silny antyoksydant, który neutralizuje wolne rodniki, opóźniając procesy starzenia skóry. Dzięki temu poprawiają jej strukturę i jędrność, chroniąc ją przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowo zioło wykazuje właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne, co może być korzystne w łagodzeniu podrażnień skóry.

Wyciągi z chmielu korzystnie wpływają też na włosy – wzmacniają ich cebulki, poprawiają ich kondycję i zapobiegają wypadaniu[9].



Metryczka:

Występowanie: występuje naturalnie w Europie, Azji oraz Ameryce Północnej. W Polsce spotykany jest zarówno w uprawach, jak i w stanie dzikim, najczęściej w wilgotnych lasach i nad brzegami rzek.

Surowiec: głównym surowcem są szyszki chmielowe (*Lupuli flos*). Zbiera się je w sierpniu i suszy w temperaturze do 40-55°C. Mogą być przechowywane maksymalnie rok w ciemnym i suchym miejscu.

Uprawa: roślina wieloletnia, wymaga stanowiska słonecznego, osłoniętego od wiatru oraz żyznej gleby z odpowiednią wilgotnością.

Ważne: ekstrakty chmielowe wykazują działanie odstraszające owady, co sprawia, że mogą być stosowane w rolnictwie ekologicznym jako naturalny pestycyd.

eprasa.pl 9a4398ce53

organis.pl
zdrowa strona zycia

Zimą zadbaj o odporność najbliższych - Naturalnie!

ORGANIS



KOD RABATOWY
ZDROWIE20
-20%*
na wyciągi ziołowe
Kod ważny do 30.12.2025
*promocje nie łączą się

Suplementy diety



Poznaj wyjątkowe produkty ALCEA NATURAL, które z pomocą natury pomogą Ci utrzymać dobrą kondycję zimą. W ofercie znajdziesz zarówno suplementy dla dzieci jak i dorosłych w formie ekstraktów ziołowych, kapsułek, tradycyjnych mieszanek oraz minerały.

Jeżeli potrzebujesz pomocy przy doborze produktu zapraszamy do kontaktu od poniedziałku do piątku.

W godzinach: 8⁰⁰-18⁰⁰

tel. 503 726 207 • e-mail: sklep@organis.pl

eprasa.pl 9a4398ce53

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW



ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA



R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 9a4398ce53